

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний педагогічний університет**  
**імені Володимира Гнатюка**  
**Факультет педагогіки і психології**

**Кафедра соціальної роботи та соціальної педагогіки**

**Бакалаврська робота**  
**на тему:**  
**«Профілактична робота соціального**  
**працівника з підлітками»**

**Спеціальність**  
**231 «Соціальна робота»**

**ВИКОНАЛА:**  
Яворівська Ольга

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Олійник Галина Михайлівна

**РЕЦЕНЗЕНТ:**  
Кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки,  
психології та інклюзивної освіти  
ТОКІППО  
Жизномірська О. Я.

Робота захищена з оцінкою:  
«\_\_\_\_\_»

Секретар ДЕК \_\_\_\_\_ Олійник Г. М.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

**Тернопіль 2026**

## АНОТАЦІЯ

**Яворівська О. І. Профілактична робота соціального працівника з підлітками.** Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, факультет педагогіки і психології, кафедра соціальної роботи та соціальної педагогіки; науковий керівник Олійник Г. М. Тернопіль, 2026. 69 с.

Досліджувалася проблема профілактичної роботи соціального працівника з підлітками в сучасних умовах.

**Об'єктом дослідження** є процес організації та здійснення профілактичної роботи соціального працівника з підлітками в сучасних умовах.

Проаналізовано теоретичні основи профілактичної роботи соціального працівника з підлітками, охарактеризовано підлітковий вік як об'єкт соціально-профілактичної діяльності та визначено особливості розвитку підлітків у сучасних соціальних умовах.

Висвітлено основні напрями, форми та методи профілактичної роботи з підлітками, а також роль сім'ї та освітнього середовища у попередженні та подоланні соціально-психологічних труднощів підліткового віку.

Обґрунтовано значення профілактичної діяльності соціального працівника у формуванні навичок відповідальної поведінки, розвитку емоційної стійкості, комунікативної компетентності та успішної соціалізації підлітків.

Розроблено тренінгову програму щодо організації профілактичної роботи з підлітками в сучасних умовах, спрямовану на розвиток життєвих навичок, профілактику ризикованої поведінки та підтримку особистісного розвитку підлітків.

Ключові слова: профілактична робота, соціальний працівник, підлітки, соціально-психологічні проблеми, соціалізація, тренінгова програма, життєві навички.

## ANNOTATION

**Yavorivska O. I. Preventive Work of a Social Worker with Adolescents.**

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Faculty of Pedagogy and Psychology, Department of Social Work and Social Pedagogy; scientific supervisor H. M. Oliinyk. Ternopil, 2026. 69 p.

The study examines the problem of preventive work of a social worker with adolescents in modern conditions.

**The object of the research** is the process of organizing and implementing preventive work of a social worker with adolescents in modern conditions.

The theoretical foundations of preventive work with adolescents are analyzed, adolescence is characterized as an object of social and preventive activity, and the peculiarities of adolescent development in modern social conditions are determined.

The main directions, forms and methods of preventive work with adolescents are highlighted, as well as the role of the family and educational environment in preventing and overcoming socio-psychological difficulties of adolescence.

The importance of preventive activities of a social worker in the formation of responsible behavior, emotional resilience, communication competence and successful socialization of adolescents is substantiated.

A training program for organizing preventive work with adolescents in modern conditions has been developed. The program is aimed at developing life skills, preventing risky behavior and supporting the personal development of adolescents.

Keywords: preventive work, social worker, adolescents, socio-psychological problems, socialization, training program, life skills.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                             | <b>5</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ<br/>СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА З ПІДЛІТКАМИ .....</b>                        | <b>9</b>  |
| 1.1. Підлітковий вік як об'єкт соціально-профілактичної роботи. ....                                                          | 9         |
| 1.2. Теоретичні основи профілактичної роботи соціального працівника<br>з підлітками. ....                                     | 16        |
| 1.3. Особливості розвитку підлітків у сучасних умовах як передумова<br>профілактичної діяльності соціального працівника. .... | 25        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                    | 31        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З<br/>ПІДЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....</b>                           | <b>32</b> |
| 2.1. Основні напрями та методи профілактичної роботи з підлітками .                                                           | 32        |
| 2.2. Роль сім'ї та освітнього середовища у виникненні та подоланні<br>підліткових труднощів. ....                             | 38        |
| 2.3. Тренінгова програма щодо організації профілактичної роботи з<br>підлітками в сучасних умовах. ....                       | 44        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                    | 49        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                                                                         | <b>50</b> |
| <b>ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА .....</b>                                                                                              | <b>52</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                           | <b>56</b> |
| <b>Рефлексія.....</b>                                                                                                         | <b>65</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Профілактична робота соціального працівника з підлітками є одним із важливих напрямів сучасної соціальної роботи, оскільки саме в підлітковому віці відбувається активне формування особистості, системи цінностей, соціальних установок та моделей поведінки. Ефективна профілактична робота сприяє створенню сприятливих умов для гармонійного розвитку підлітків, формуванню навичок відповідальної поведінки, розвитку комунікативної культури та успішній соціалізації молодого покоління.

Важлива роль у здійсненні профілактичної роботи належить соціальному працівнику, який забезпечує соціальну підтримку підлітків, сприяє розвитку їхніх особистісних ресурсів, організовує профілактичні заходи та координує взаємодію між сім'єю, закладом освіти й іншими соціальними інституціями. Саме профілактична діяльність дає можливість своєчасно виявляти труднощі у процесі розвитку та соціалізації підлітків і створювати умови для їх подолання.

У сучасній системі соціальної роботи профілактична діяльність розглядається як один із найбільш ефективних напрямів роботи з підлітками, оскільки спрямована не лише на подолання наявних труднощів, а й на їх попередження. Вона охоплює комплекс соціально-педагогічних, просвітницьких, консультативних та виховних заходів, спрямованих на підтримку особистісного розвитку підлітків та формування сприятливого соціального середовища.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення змісту, форм і методів профілактичної діяльності соціального працівника з підлітками, пошуком ефективних шляхів організації профілактичної роботи та підвищенням її результативності в сучасних умовах.

Особливої актуальності проблема профілактичної роботи соціального працівника набуває в умовах сучасної освітньої системи, де заклади освіти виконують не лише навчальну, а й виховну та соціально-підтримувальну

функції. Ефективна профілактична робота сприяє формуванню в підлітків навичок конструктивної комунікації, емоційної стійкості, відповідального ставлення до власного життя та здатності протистояти негативним впливам соціального середовища.

Крім того, сучасне суспільство потребує вдосконалення форм і методів профілактичної діяльності соціального працівника з підлітками, орієнтованих на підтримку особистісного розвитку, розвиток соціальних навичок та створення безпечного середовища для становлення особистості. У зв'язку з цим дослідження особливостей профілактичної діяльності соціального працівника з підлітками є важливим і практично значущим для сучасної соціальної роботи, педагогіки та психології.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей профілактичної роботи соціального працівника з підлітками в сучасних умовах та визначенні основних напрямів і методів її організації.

**Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати підлітковий вік як об'єкт соціально-профілактичної роботи та особливості розвитку підлітків у сучасних умовах.
2. Розкрити теоретичні основи профілактичної роботи соціального працівника з підлітками.
3. Визначити основні напрями, форми та методи профілактичної роботи з підлітками, а також роль сім'ї та освітнього середовища у її здійсненні.
4. Розробити тренінгову програму щодо організації профілактичної роботи з підлітками в сучасних умовах.

**Об'єкт дослідження** – процес організації та здійснення профілактичної роботи соціального працівника з підлітками в сучасних умовах.

**Предмет дослідження** – зміст, форми та методи профілактичної роботи соціального працівника з підлітками.

**Теоретико–методологічною основою дослідження** стали праці українських і зарубіжних науковців у галузі психології, педагогіки та соціальної роботи. Серед українських учених вагомий внесок у дослідження

проблем становлення особистості підлітка, розвитку самосвідомості, соціалізації та профілактики соціально–психологічних проблем зробили І. Бех, О. Безпалько, В. Оржеховська, С. Максименко, В. Поліщук, О. Кочемировська, А. Гришко, Л. Македонська, О. Ключковська, С. Петренко, Т. Яблонська та інші. Серед зарубіжних дослідників важливе значення для вивчення особливостей підліткового віку, формування ідентичності та розвитку особистості мають праці Е. Еріксона, К. Роджерса, А. Бандури, Ж. Піаже, Д. Арнетта, Г. Теджфела, Д. Елкінда, А. Маслоу та інших науковців. Їхні наукові праці стали основою для вивчення особливостей профілактичної роботи, психологічної підтримки та формування безпечної поведінки підлітків.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження використано такі методи: аналіз і синтез – для опрацювання наукової літератури з проблеми профілактичної діяльності соціального працівника з підлітками; узагальнення – для визначення основних напрямів, форм та методів профілактичної роботи; порівняльний метод – для аналізу різних підходів до організації профілактичної діяльності з підлітками; описовий метод – для характеристики особливостей підліткового віку та сучасних умов організації профілактичної роботи.

**Наукова новизна дослідження** полягає в комплексному аналізі особливостей профілактичної діяльності соціального працівника з підлітками в сучасних умовах та визначенні ефективних форм і методів її організації. У дослідженні акцентовано увагу на ролі соціального працівника у здійсненні профілактичної роботи, необхідності поєднання соціально-педагогічної підтримки, профілактичних заходів та сучасних технологій роботи з підлітками.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів, класних керівників та інших фахівців, які працюють із підлітками. Запропоновані рекомендації та розроблена тренінгова програма

можуть бути використані під час організації профілактичних заходів, тренінгів, виховних програм та соціально-педагогічного супроводу підлітків у закладах освіти та установах соціальної сфери.

**Структура бакалаврської роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел ( 41 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи – 65 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА З ПІДЛІТКАМИ**

### **1.1. Підлітковий вік як об'єкт соціально-профілактичної роботи.**

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, під час якого відбуваються значні фізичні, психологічні та соціальні зміни. У цей період змінюється поведінка, система цінностей та спосіб взаємодії з іншими людьми. У зв'язку з цими змінами підліткам необхідна відповідна підтримка та супровід, що підкреслює важливість профілактичної роботи соціального працівника.

У сучасних соціальних реаліях питання теоретичних основ профілактичної роботи соціального працівника з підлітками набуває особливої актуальності. Профілактична діяльність виступає як комплекс заходів, спрямованих на забезпечення сприятливих умов для гармонійного розвитку підлітків, їхньої успішної соціалізації та запобігання потенційним труднощам у процесі формування особистості. Вона охоплює як діяльність сім'ї та освітніх закладів, так і ширший соціальний вплив середовища.

Сьогодні питання профілактичної роботи соціальних працівників із підлітками є критично важливим. Така діяльність – це комплекс заходів, спрямованих на створення умов для гармонійного розвитку підлітків, їхньої соціалізації та запобігання особистісним кризам. Це завдання лягає на сім'ю, освітні заклади та соціум у цілому.

Сучасні виклики – воєнний стан, цифровізація та глобалізація – ускладнюють соціалізацію молоді. Тому існує гостра потреба у впровадженні ефективних методів профілактики, які допоможуть підліткам розвиватися та успішно адаптуватися до реалій життя.

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період відбувається поступовий перехід від дитинства до дорослості, формування здатності до самостійного прийняття

рішень, відповідальності та усвідомлення власної ролі в суспільстві. Саме тому підлітковий вік розглядається як особливий період становлення особистості, який супроводжується як позитивними змінами, так і певними труднощами соціально–психологічного характеру [20].

Соціально–психологічні проблеми підлітків є складним багатовимірним явищем, що охоплює емоційні, поведінкові та соціальні труднощі, які виникають у процесі розвитку особистості. Вони можуть проявлятися у вигляді порушень емоційної рівноваги, труднощів у спілкуванні, конфліктної поведінки, зниження самооцінки та кризи самовизначення. Виникнення таких проблем зумовлене як внутрішніми віковими особливостями, так і впливом соціального середовища.

Підлітковий вік – це кінець дитинства і перехідний період від дитинства до дорослості. Зазвичай хронологічно він відповідає віку від 10–11 до 14–15 років. Здатність до мислення, яка формується під час навчальної діяльності в середній школі, повертається до них самих. Підлітки порівнюють себе з дорослими та молодшими дітьми і приходять до висновку, що вони вже не діти, а дорослі. Підлітки починають відчувати себе дорослими і хочуть, щоб їхню незалежність і важливість визнали. [24 с. 1].

У цей період проявляються характерні психологічні риси, які відображаються на їх психологічному розвитку та особливостях взаємодії з оточуючими. Соціальне середовище суттєво впливає на розвиток особистості підлітка та його самовизначення в суспільстві. Однією з основних характеристик підліткового віку є формування самоідентичності та соціальної самосвідомості. У цей час молодь активно досліджує власні інтреси, уподобання й цінності, а також формує соціальні зв'язки й об'єднується в групи за спільними переконаннями.

Проблеми дорослішання досліджували такі науковці, як С. Максименко, В. Поліщук, Ж. Піаже, Д. Арнетт та інші. У своїх працях вони акцентували увагу на психологічних, соціальних та комунікативних аспектах становлення особистості в підлітковому віці. Важливим аспектом взаємодії підлітків з

іншими людьми є розвиток суспільних і комунікативних навичок. Підлітки вступають у контакт з широким колом людей, розвивають навички співпраці та конструктивної взаємодії, навчаються розв'язувати конфліктні ситуації.

Важливо також, щоб молоді люди набували суспільних ролей і ставали активними учасниками суспільства. Виконували соціальні ролі, долучалися до волонтерської роботи та брали участь у житті громади, які сприяють їхньому розвитку та становленню як особистостей.

Отже, суспільні аспекти розвитку молодих людей та їхня взаємодія з іншими відіграють важливу роль у формуванні їхньої ідентичності, суспільної свідомості та комунікативних навичок.

Головні потреби підліткового віку, визначені психологами та педагогами, такими як Е. Еріксон, А. Маслоу, відображають ключові аспекти розвитку в цей період:

1. Потреба у вираженні себе;
2. Потреба вміти щось робити;
3. Потреба бути важливим для інших;
4. Потреба рівноправного спілкування з дорослими;
5. Посилення статевої ідентифікації[25 с. 24].

Підлітковий вік приносить із собою важливе завдання ідентифікації та рольового моделювання, що має вирішальне значення для інтелектуального розвитку підлітків. Цей період є унікальним для підліткового віку і вимагає уваги та розуміння з боку батьків, вчителів та інших дорослих.

Підлітки формуються і включають свої власні переконання щодо своїх здібностей, цінностей, соціальної приналежності та інших аспектів. Важливо, щоб молоді люди мали можливість досліджувати різні ролі та моделі поведінки, що допомагає їм зрозуміти себе та свої потреби. У підлітковому віці важливо знайти себе – зрозуміти, ким хочеш бути, і відчувати внутрішній спокій та гармонію. Зразки для наслідування є важливим джерелом навчання та розвитку для підлітків, допомагаючи їм зрозуміти, які цінності та якості важливі для успіху в суспільстві.

Зразки для наслідування можуть бути присутніми в реальному житті та в ЗМІ. Підлітки сприймають і аналізують різні види дій і взаємодій, вибирають для себе певні риси і характеристики. Батькам і педагогам важливо знати, які зразки для наслідування впливають на підлітків, і допомагати їм вибирати зразки для наслідування, що сприяють позитивній самооцінці та саморозвитку.

У підлітків розвивається ряд психічних особливостей, які впливають на їхню поведінку та взаємодію з іншими. На цьому етапі розвитку важливо розуміти особливості, потреби та проблеми підлітків, включаючи питання незалежності та конфлікти з батьками й ровесниками.

Самостійність – одна з головних рис підліткового віку. Молоді люди поступово знаходять своє місце і намагаються розвинути свою ідентичність та самооцінку. Однак формування самостійності нерідко пов'язане з труднощами і здатне спричиняти конфлікти як у родинному колі, так і в середовищі однолітків.

Конфлікти з батьками – звичайне явище в підлітковому віці. Підлітки намагаються вибрати власний шлях, впливати на своє життя та приймати свої рішення. Це може призвести до конфліктів, які вимагають взаєморозуміння та пошуку компромісних рішень.

Конфлікти з ровесниками є поширеним явищем у підлітковому віці. Підліткам важко налагоджувати суспільні зв'язки і їм важко знайти своє місце в групі ровесників. Конфлікти можуть виникати, зокрема, через різні цінності, інтереси та стилі спілкування.

До кінця підліткового віку самооцінка стає головним визначальним фактором поведінки людини. У порівнянні з дітьми молодшого шкільного віку, важливість різних рис особистості змінюється. Хоча підлітки все ще надають значення якостям, що виявляються в навчальній діяльності, основними критеріями оцінки себе та інших стають морально–психологічні характеристики особистості, що виявляються в її відносинах з оточуючими. Основним критерієм самооцінки є морально–психологічні аспекти

взаємовідносин з оточуючими. На зміст і характер самооцінки безпосередньо впливає рівень участі учня в різних видах діяльності та його досвід спілкування з ровесниками і дорослими.

О. Кочемировська та А. Гришко виокремлюють головні завдання, які підліток має розв'язати у підлітковому віці:

1. Підліток формує відчуття особистої тотожності та цілісності (ідентичності), намагається знайти відповідь на запитання «Хто Я?». У процесі цього він шукає себе, використовує різні способи самовираження, пробує на собі різні соціальні ролі. Йому необхідно об'єднати всі знання про себе, накопичені до цього моменту, та створити цілісний образ власного «Я», який поєднує елементи минулого й уявлення про майбутнє. Так виникає його індивідуальна Я–концепція;

2. Підліток усвідомлює свою статеву ідентичність і приймає себе як представника певної статі. У цей період відбувається формування сексуальної орієнтації, яка згодом може змінитися. Також підліток засвоює систему розподілу статевих ролей, ознайомлюється з правами й обов'язками чоловіків і жінок, а також з уявленнями про маскулінність і фемінність, тобто про те, якими мають бути чоловіки й жінки;

3. Підліток здійснює професійне самовизначення, відповідаючи на запитання «Ким я хочу бути?», «Що мене приваблює?». Це період, коли він самостійно й усвідомлено обирає життєві цілі та майбутню професію;

4. Формується готовність до життєвого самовизначення. Підліток розвиває свій світогляд, розширює уявлення про власне призначення і сенс життя [12, с. 10–12].

Протягом цього періоду підліток засвоює досвід попередніх поколінь; події та переживання, осмислені саме в цьому віці, стають важливими ціннісними орієнтирами.

Етапи розвитку особистісної рефлексії:

Перший етап – індивідуальна поведінка дитини є об'єктом рефлексивних очікувань.

Другий етап – в основному аналізуються особистісні риси людини і особливості взаємин з оточуючими.

Третій етап – підвищується критичне ставлення підлітків до себе. Підлітковий вік характеризується пошуком ідентичності, що означає усвідомлення підлітком самого себе, тимчасової безперервності власної особистості, а також відчуття того, що це визнають і інші. Підлітки вперше прагнуть зрозуміти власну особистість, зрозуміти, ким вони є і ким хочуть бути. Образи «Я» різноманітні, і вони відображають різноманітність життя підлітка. Друзі допомагають зрозуміти себе. Після самопізнання та особистісної нестабільності уявлення про себе у дитини наприкінці підліткового віку стабілізується і формується внутрішньо послідовна цілісна система думок про себе – «Я–концепція» [25 с. 24].

Цей етап соціалізації характеризується не тільки найбільш явною індивідуцією, але й особистою незалежністю та самоуправлінням. Підлітковий вік супроводжується зародженням самосвідомості, тобто розвитком самосвідомості, соціальної діяльності та соціальної відповідальності в системі соціальних відносин. Важливим аспектом самосвідомості є потреба в самовираженні, яка проявляється в прагненні особистості підкреслити й усвідомити свою унікальність у системі суспільних відносин. Цей період характеризується прагненням до самоствердження, самоактуалізації, самовиховання. Самовиховання можливе в міру розвитку в молоді здібностей до саморегуляції [25. с. 24].

Для підлітка важливо розуміти свої моральні цінності, і цьому допомагає самоаналіз. Коли підліток аналізує свій досвід, він дізнається про свої моральні якості, про те, як ставитися до інших, про свої права та обов'язки, про свої цінності та про те, як він поводить. Щоб проаналізувати себе, потрібно: мати уявлення про те, яким ти хочеш бути (наприклад, ідеал себе); розуміти свій досвід (риса характеру, вміння, статус у суспільстві); знати, що потрібно змінити, щоб стати таким, яким ти хочеш бути [14, с.64].

Підлітковий вік – час значних змін в емоційному розвитку підлітків. Цей період характеризується низкою психологічних змін, які впливають на те, як виражаються та розуміються емоції. Емоційний розвиток у підлітковому віці характеризується зміною інтенсивності емоційних реакцій, підвищенням самосвідомості, розвитком емоційного інтелекту. Багато підлітків починають виражати більш складні, глибокі емоції, такі як сором, гнів, страх і радість.

Коли ми думаємо про себе, ми використовуємо самопізнання та саморегуляцію. Ці навички починають розвиватися в молодшому шкільному віці, але стають складнішими в підлітковому віці. Підлітки аналізують себе, порівнюючи свої минулі та теперішні «Я», щоб створити загальний образ себе. Вони також вчаться керувати собою, думаючи про те, як вони взаємодіють з іншими та як вони бачать себе.

Підлітки можуть думати про свої вчинки, про те, ким вони себе вважають, або про свої риси характеру. Тобто про те, що складає їхню ідентичність [31, с. 242].

Емоції підлітків іноді складно розпізнати. Вони часто мають труднощі з вираженням своїх почуттів і розумінням почуттів інших. Ця особливість емоційного вираження може бути пов'язана зі змінами в суспільному оточенні підлітка, його самооцінці та пошуком своєї ідентичності. Розуміння специфіки емоційного вираження у підлітків є важливим для психологів і батьків, які хочуть підтримати емоційний добробут і розвиток підлітків.

Е. Еріксон підкреслював, що підлітковий вік – це період кризи ідентичності, що спричиняє емоційну нестабільність. Д. Елкінд, досліджуючи когнітивні особливості підлітків, виявив, що підлітки, які думають тільки про себе, погано розрізняють емоції, що впливає на їхню соціальну взаємодію:

1. Особливості емоційного розвитку підлітків
2. Підліткам важко розпізнавати емоції
3. Вплив соціального середовища на виявлення емоцій підлітками
4. Розуміти специфіку виявлення підліткових емоцій та її роль для психологів і батьків [23].

Розуміння емоційного розвитку підлітків є ключовим для створення здорових та підтримуючих відносин з ними. Це дозволяє батькам і психологам ефективно допомагати підліткам у їхньому емоційному зростанні та розвитку.

Отже, підлітковий вік є ключовим етапом формування особистості, що супроводжується суттєвими змінами у психологічній, соціальній та емоційній сферах. У зв'язку з цим підлітки стають важливим об'єктом профілактичної роботи соціальних працівників. Для забезпечення ефективності такої діяльності необхідним є врахування вікових особливостей, потреб і закономірностей розвитку підлітків. Це дозволяє не лише сприяти їхньому особистісному зростанню, а й формуванню соціальних навичок і успішній інтеграції в суспільство.

## **1.2. Теоретичні основи профілактичної роботи соціального працівника з підлітками.**

Соціальний працівник будує профілактичну роботу з підлітками, спираючись на їхні вікові, психологічні та соціальні особливості. Оскільки підлітковий вік – це період активного формування самосвідомості, цінностей та моделей поведінки, саме ця група є пріоритетною. Мета такої роботи – забезпечити гармонійний розвиток, попередити проблеми соціалізації та сформувати позитивний життєвий досвід.

Теоретична база базується на наукових даних про цей етап розвитку. У психології підлітковий вік визначається як критична фаза, під час якої особистість зазнає фундаментальних змін та перебудови. У психологічних дослідженнях цей період характеризується як критична фаза становлення особистості, під час якої відбуваються суттєві зміни та перебудова всіх її структурних елементів. Саме в цей час формується новий рівень самосвідомості, який включає здатність до рефлексії, самоаналізу та усвідомлення власних психічних станів. Особистість підлітка поступово переходить від орієнтації на зовнішню оцінку до внутрішніх критеріїв

самооцінювання, що є важливою умовою формування зрілої «Я–концепції». Процес становлення особистості характеризується нерівномірністю та суперечливістю, оскільки поєднує біологічні, психологічні та соціальні зміни, які відбуваються одночасно і взаємно впливають одна на одну.

Особистість формується не ізольовано, а через постійну взаємодію внутрішніх потреб із соціальним середовищем. Соціальний працівник повинен враховувати цей вплив, адже підлітки засвоюють норми та цінності саме в процесі спілкування. Саме соціальна взаємодія структурує індивідуальний досвід підлітка.

Філософи, такі як Парменід і Арістотель, говорили, що «думати» і «існувати» – це одне й те саме [15 с. 54]. Вони вважали, що все існуюче є однаковим, і немає нічого іншого. Тобто, все, що є, схоже на все інше, і відмінностей не існує.

Іноді ідентичність розуміють не як схожість усього, а навпаки, як відмінності. Це означає, що замість того, щоб говорити, що все однакове, ми говоримо про те, що все різне. Філософ Т. Адорно вважав, що ідея «все однакове» пригнічує все, що відрізняється. Він говорив, що це схоже на тоталітаризм, коли система важливіша за людину. Він вважав, що ідея «все однакове» призвела до Освенціма. Т. Адорно вважав Освенцім як символ того, що західна цивілізація пішла неправильним шляхом. Він вважав, що після Освенціма історія має піти іншим шляхом – шляхом свободи. [5 с.38–43].

Важливим психологічним механізмом становлення особистості у підлітковому віці є ідентифікація та наслідування, які дозволяють засвоювати нові моделі поведінки та соціальні ролі. Підліток активно порівнює себе з іншими, що сприяє формуванню самооцінки та образу «Я». У цьому процесі значну роль відіграє внутрішній конфлікт між бажанням бути самостійним і потребою в підтримці дорослих, що є характерним для цього вікового етапу. Подолання цих суперечностей сприяє формуванню більш цілісної, стійкої та соціально адаптованої особистості. Якщо ж цей процес порушується, можуть

виникати труднощі у самовизначенні, емоційній регуляції та соціальній взаємодії.

Розвиток особистості в підлітковому віці охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Гармонійне поєднання цих компонентів — запорука сформованої самосвідомості, емоційної зрілості та вміння ефективно взаємодіяти з суспільством. Водночас дисбаланс між ними може ускладнювати самовизначення і створювати перешкоди для соціальної адаптації підлітка.

Соціально-психологічні проблеми підлітків виникають під дією внутрішніх і зовнішніх чинників. Основні прояви: емоційна нестабільність, тривожність, низька самооцінка, конфліктність та девіантна поведінка. У процесі формування особистості труднощі з ідентичністю та самоствердженням часто призводять до внутрішніх конфліктів і соціальної дезадаптації.

Ключову роль у вирішенні цих проблем відіграє соціальний працівник — це фахівець, який забезпечує соціальну підтримку, захищає права підлітків та створює умови для їхнього повноцінного розвитку й адаптації. [28]. У роботі з підлітками соціальний працівник виконує профілактичну, консультативну, просвітницьку та посередницьку функції, сприяючи формуванню позитивних моделей поведінки та попередженню соціальних ризиків.

Шість стадій взаємодії соціального працівника з підлітком:

1. Налагодження контакту.
2. Пошук спільних інтересів.
3. Виявлення сильних сторін для спілкування.
4. Виявлення ризиків у спілкуванні.
5. Адаптація поведінки обох сторін.
6. Формування оптимальних відносин [26 с. 388].

Профілактика в соціальній роботі — це система заходів для запобігання соціальним, психологічним та поведінковим проблемам, а також створення

умов для розвитку особистості. Мета такої роботи – нейтралізувати ризики та зміцнити захисні механізми людини й її оточення.

У роботі з підлітками соціальний працівник застосовує комплекс методів для подолання негативних явищ та формування соціально прийнятної поведінки. Це включає просвітницьку діяльність, індивідуальні консультації та тренінги, спрямовані на розвиток навичок комунікації, саморегуляції та відповідального прийняття рішень.

Одним із ключових теоретичних підходів до організації профілактичної діяльності є застосування методів, які сприяють поступовій зміні переконань і поведінкових установок особистості. Цей підхід передбачає п'ять взаємопов'язаних етапів: спочатку привертається увага до конкретної проблеми, далі відбувається її усвідомлення та осмислення, після чого формується згода на необхідність змін. Наступним кроком є закріплення отриманих знань шляхом запам'ятовування, що завершується впровадженням нових установок у повсякденну поведінку. У результаті така профілактична діяльність не обмежується лише інформуванням молоді, а охоплює формування стійких позитивних моделей поведінки та життєвих цінностей [27].

Ефективність профілактичної роботи залежить від добровільності, конфіденційності, індивідуального підходу, гуманізму та партнерства, зорієнтованих на потреби підлітка. Це створює середовище для розвитку особистості та запобігання проблемам.

Теорії розвитку особистості відіграють ключову роль у теоретичному обґрунтуванні профілактичної діяльності соціального працівника. Вони допомагають краще зрозуміти закономірності формування особистості підлітка, виявити причини труднощів, які можуть виникати під час соціалізації, та визначити головні напрями для здійснення профілактичних заходів.

Проаналізувавши соціально–когнітивну теорію розвитку А. Бандура наголошує на визначальній ролі соціальної взаємодії у формуванні

особистості. Підлітковий вік характеризується розширенням кола спілкування, що сприяє розвитку комунікативних умінь, навичок співпраці та конструктивного розв'язання конфліктів. Саме через взаємодію з іншими підліток засвоює соціальні норми, моделі поведінки та формує власний досвід соціальних відносин [19 с.299–300].

У контексті становлення особистості підлітка особливого значення набуває теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона, відповідно до якої підлітковий вік визначається як стадія «ідентичність проти рольової плутанини». Саме на цьому етапі розвиток особистості спрямований на формування цілісного уявлення про себе, усвідомлення власних цінностей, життєвих цілей та соціальних ролей. Підліток переживає необхідність інтеграції різних уявлень про себе (як члена сім'ї, учня, друга, представника певної соціальної групи) у єдину систему «Я–концепції». За Е. Еріксоном, успішне проходження цього етапу забезпечує формування стійкої ідентичності, тоді як невдача може призводити до стану рольової невизначеності та труднощів у самовизначенні [34].

Важливо зазначити, що еріксонівське розуміння підліткового віку підкреслює не лише внутрішні психологічні процеси, але й значний вплив соціального середовища на їх перебіг. Саме взаємодія з іншими людьми, зворотний зв'язок від значущих дорослих та досвід соціальних ролей формують основу для подальшого становлення ідентичності. У цьому контексті криза ідентичності розглядається не як патологічне явище, а як необхідний етап розвитку, який стимулює пошук себе та сприяє особистісному зростанню.

Дослідники, які розвивають ідеї Е. Еріксона, підкреслюють, що криза ідентичності є нормальним і необхідним етапом розвитку підлітка. У цей період молода людина активно експериментує з різними соціальними ролями, системами цінностей та моделями поведінки, намагаючись знайти оптимальний варіант самовираження. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище, яке виступає простором перевірки та закріплення

нових форм поведінки. Водночас за відсутності належної підтримки з боку значущих дорослих або за умов негативного соціального впливу процес формування ідентичності може ускладнюватися, що проявляється у зниженні самооцінки, невпевненості у собі та соціально–психологічних труднощах [29].

Сучасна психологія розглядає формування особистості через гуманістичний підхід, зосереджений на самореалізації. Ключове завдання – зрозуміти самосприйняття підлітка, його оцінку власних можливостей та відповідність цих уявлень реальному життєвому досвіду.

Важливим теоретичним підходом до розуміння становлення особистості у підлітковому віці є гуманістична концепція К. Роджерса, відповідно до якої центральним утворенням особистості виступає «Я-концепція». Вона включає уявлення людини про себе, самооцінку та ідеальне «Я», між якими може виникати як узгодженість, так і внутрішній конфлікт. У підлітковому віці цей процес набуває особливої інтенсивності, оскільки підліток активно порівнює реальний образ себе з ідеальними уявленнями, сформованими під впливом соціального середовища. Невідповідність між цими компонентами може спричиняти емоційну напругу, зниження самооцінки та труднощі у формуванні стабільної ідентичності, тоді як їх гармонізація сприяє психологічному благополуччю особистості [39].

Ще одним важливим аспектом становлення особистості є те, що формування «Я–концепції» відбувається не ізольовано, а у тісній взаємодії з соціальними групами, до яких належить підліток. Саме через групову взаємодію відбувається закріплення соціальних ролей, норм і моделей поведінки, які впливають на розвиток самосвідомості та ідентичності.

Значний внесок у розуміння формування ідентичності зроблено в межах теорії соціальної ідентичності Г. Теджфела, який підкреслював, що особистість формує своє «Я» через належність до соціальних груп. У підлітковому віці це проявляється у підсиленні значущості групи однолітків, шкільного колективу та інших соціальних спільнот, з якими підліток себе

ідентифікує. Саме через приналежність до групи відбувається формування почуття «ми», що впливає на самооцінку, поведінку та систему цінностей. Водночас надмірна залежність від групової думки може призводити до втрати індивідуальності та ускладнення процесу особистісного самовизначення [40].

Водночас, процес становлення особистості та формування ідентичності у підлітковому віці є багатовимірним і включає взаємодію когнітивних, емоційних та соціальних компонентів. Поєднання індивідуального досвіду, соціальних впливів та внутрішніх психологічних процесів формує унікальну структуру «Я», яка визначає поведінку, систему цінностей і способи взаємодії з оточенням. Успішне формування ідентичності забезпечує психологічну цілісність особистості, тоді як її порушення може стати основою для виникнення соціально–психологічних труднощів у підлітковому віці. Рефлексуючи на своє «падіння», підліток нерідко перетворює його на форму свого самоствердження, заглушаючи внутрішнє почуття втрати себе, своєї особистої кризи [15 с. 50]

Водночас недостатній розвиток рефлексивних умінь може ускладнювати процес самопізнання. Як зазначає дослідниця Л. Македонська, підлітки, які не володіють навичками самоаналізу, мають труднощі в усвідомленні власних якостей і внутрішніх станів. Це негативно позначається на їхній самооцінці, ускладнює процес самовираження та міжособистісного спілкування, що може спричиняти соціально–психологічні труднощі [14, с. 82].

Особливості розвитку підлітків у сучасних умовах значною мірою визначаються впливом зовнішніх соціальних факторів. Одним із таких факторів є цифрове середовище. За спостереженнями О. Ключковської та С. Петренко, соціальні мережі стали важливим простором самовираження молоді, де підлітки формують власний образ і експериментують з ідентичністю. Водночас віртуальне середовище може створювати додатковий

психологічний тиск, що проявляється у зниженні самооцінки та емоційній нестабільності [10, с. 15–25].

Окрім цифровізації, значний вплив на розвиток підлітків мають воєнні події та соціальна нестабільність, що супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, страху та невизначеності щодо майбутнього. Соціальна ізоляція, обмеження живого спілкування та психоемоційне перевантаження також ускладнюють процес соціалізації та формування особистості підлітка.

Таким чином, соціально–психологічні проблеми підлітків не можна розглядати ізольовано від загального процесу їхнього особистісного розвитку. Вони тісно пов'язані з віковими кризами становлення, особливо з кризою ідентичності, яка є центральною у підлітковому періоді. Саме в цей час відбувається переосмислення власного «Я», формування нових ціннісних орієнтирів, соціальних ролей і моделей поведінки. Підліток активно шукає відповіді на питання про власне місце в суспільстві, свої можливості та перспективи, що робить процес становлення особистості особливо чутливим до впливу зовнішніх соціальних і психологічних чинників. Будь–які труднощі у цьому процесі можуть посилювати емоційну нестабільність, тривожність та ускладнювати соціальну адаптацію.

Ідентичність розглядається як усвідомлення особистістю власного «Я», що формується в процесі соціальної взаємодії та під впливом культури. Вона охоплює різні аспекти саморозуміння людини, зокрема соціальні, культурні та особистісні характеристики [16 с. 64, 22, 26, 30].

Додатковим чинником ускладнення цього процесу є емоційна чутливість підлітків, яка зумовлена як фізіологічними змінами, так і соціальними вимогами. У цей період значно зростає значення зовнішньої оцінки, що впливає на формування самооцінки та самосприйняття. Саме тому підтримка з боку значущих дорослих відіграє важливу роль у стабілізації емоційного стану та формуванні позитивної ідентичності.

У сучасних умовах особливого значення набуває профілактика соціально–психологічних проблем. Вона повинна бути спрямована не лише

на подолання вже наявних труднощів, а й на попередження їх виникнення шляхом створення сприятливих умов для розвитку особистості.

Профілактична робота зосереджена на розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, комунікативних навичок, впевненої самооцінки та стабільної ідентичності. Ключовим завданням є розвиток критичного мислення, особливо під час споживання цифрового контенту.

У сфері соціальної роботи профілактична діяльність реалізується на трьох рівнях: первинному, вторинному та третинному. Первинний рівень профілактики націлений на запобігання виникненню соціально-психологічних проблем через проведення просвітницької діяльності, популяризацію здорового способу життя й розвиток життєвих навичок у підлітків. На вторинному рівні основна увага приділяється ранньому виявленню ризиків та оперативному наданню допомоги підліткам, що потрапили у складні життєві ситуації. Третинний рівень спрямований на подолання вже існуючих проблем, запобігання їх повторному виникненню та підтримку успішної соціальної адаптації підлітків.

Результативність профілактичної роботи значною мірою залежить від ефективної співпраці соціального працівника з родинами, освітніми закладами, психологами, медичними фахівцями та громадськими організаціями. Інтегрований підхід дає змогу вчасно діагностувати проблеми і забезпечувати комплексну підтримку для молоді.

Серед ефективних методів профілактики доцільно виокремити тренінгові заняття, групову роботу, індивідуальне консультування та психолого–педагогічні технології, спрямовані на гармонійний розвиток особистості підлітка.

Сформована ідентичність відіграє ключову роль в успішній соціальній адаптації підлітка, сприяючи здатності осмислювати власні цілі, цінності й життєві орієнтири, будувати продуктивні взаємини з оточуючими та ефективно долати життєві виклики. Підлітки зі стабільною і цілісною ідентичністю зазвичай демонструють вищий рівень впевненості у собі й

краще пристосовуються до соціальних реалій. У той же час, нерозвинена або нечітка ідентичність часто стає причиною труднощів у прийнятті рішень, залежності від чужих думок, підвищеної тривожності, конфліктності та проблем із соціальною інтеграцією. Таким чином, формування ідентичності є важливою складовою психологічного розвитку підлітка й необхідною умовою його успішної соціалізації.

Особливе значення у профілактиці соціально-психологічних проблем мають сім'я та освітнє середовище. Сім'я забезпечує емоційну підтримку, а школа створює умови для соціальної взаємодії та розвитку комунікативних навичок. Ефективна профілактика можлива лише за умови їхньої взаємодії.

Отже, теоретичні основи профілактичної роботи соціального працівника з підлітками базуються на розумінні закономірностей розвитку особистості, процесів формування ідентичності та впливу соціального середовища. Ефективна профілактична діяльність потребує комплексного підходу, який включає просвітницьку роботу, розвиток життєвих навичок, підтримку позитивної самооцінки та співпрацю між різними відомствами. Врахування вікових і соціально-психологічних характеристик підлітків дозволяє своєчасно попереджати потенційно ризиковану поведінку та сприяти їхній успішній інтеграції у соціум.

### **1.3. Особливості розвитку підлітків у сучасних умовах як передумова профілактичної діяльності соціального працівника.**

У будь-яку епоху молоді люди прагнули знайти відповіді на важливі питання: «Хто я?», «Чого я хочу досягти?» та «Де моє місце у цьому світі?». Ці пошуки ідентичності не лише формують їхнє бачення світу, а й визначають подальший життєвий шлях. У сучасному, динамічному XXI столітті, що характеризується швидкими соціальними, технологічними та культурними змінами, процес самовизначення підлітків набуває особливої складності.

З психологічної точки зору підлітковий вік є періодом інтенсивного становлення ідентичності, розвитку самосвідомості та формування системи цінностей. Саме в цей час відбувається активне співвіднесення образу «Я–реального» та «Я–ідеального», що супроводжується емоційною нестабільністю та внутрішніми конфліктами. У цьому контексті особливої значущості набувають зовнішні соціальні умови, які можуть як підтримувати, так і ускладнювати процес становлення особистості.

Сучасне соціальне середовище характеризується високим рівнем невизначеності, швидкими змінами та інформаційним перевантаженням. Одним із найбільш потужних чинників впливу на підлітків є цифрове середовище. Соціальні мережі стають простором формування ідентичності, де молодь експериментує з образом «Я», отримує соціальне схвалення та порівнює себе з іншими. Як зазначають О. Ключковська та С. Петренко, соціальні мережі перетворилися на простір самовираження молоді, однак водночас можуть створювати психологічний тиск та сприяти зниженню самооцінки [10, с. 15–25].

У психологічному аспекті це може призводити до формування фрагментованого образу «Я», залежності від зовнішньої оцінки та підвищеної емоційної вразливості. Водночас цифрове середовище виконує і позитивну функцію, оскільки забезпечує можливості для соціальної взаємодії, підтримки та пошуку однодумців.

У цьому контексті становлення особистості включає когнітивний, емоційний та поведінковий рівні. Когнітивний рівень передбачає розвиток самосвідомості, рефлексії та здатності до аналізу власного досвіду. Емоційний рівень включає формування здатності до саморегуляції, переживання внутрішніх конфліктів та розвиток емоційного ставлення до себе. Поведінковий рівень проявляється у виборі стратегій взаємодії з соціальним середовищем та засвоєнні соціальних ролей.

Узгоджений розвиток цих рівнів є основою формування цілісної особистості, тоді як їх дисбаланс може призводити до труднощів у самовизначенні, зниження самооцінки та соціальної дезадаптації.

Теоретичні основи розуміння розвитку підлітків у сучасних умовах висвітлено в працях багатьох зарубіжних дослідників. За концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксона, підлітковий вік є ключовим етапом формування ідентичності, коли індивід прагне усвідомити свої цінності, життєві цілі та соціальні ролі. Однак, у контексті цифровізації, соціальної нестабільності та воєнних викликів, процес самовизначення може стати складнішим, що збільшує ймовірність виникнення рольової невизначеності та внутрішніх конфліктів.

Соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури також пропонує вагомий погляд на розвиток підлітків, зазначаючи, що їхня поведінка формується через спостереження, наслідування і взаємодію із соціальним середовищем. У сучасній реальності інформаційного суспільства ці моделі поведінки підлітки засвоюють не лише від близького оточення, але й через вплив цифрових медіа та соціальних мереж, що значно розширюють спектр соціальних впливів [19 с.299-300].

Згідно з принципами гуманістичної психології К. Роджерса, важливим фактором особистісного розвитку є формування позитивної та гармонійної «Я-концепції». У підлітковому віці узгодження між реальним «Я» та ідеальним образом себе сприяє психологічному благополуччю. Водночас їхній дисбаланс може призводити до підвищеної емоційної напруженості, зниження самооцінки та невпевненості у власних силах [39].

Соціальний вимір розвитку особистості досліджується у теорії соціальної ідентичності Г. Теджфела, який наголошував на важливості належності до соціальних груп у формуванні самосвідомості. Для сучасної молоді групи однолітків, як у реальному житті, так і в онлайн-середовищі, відіграють ключову роль у адаптації системи цінностей, формуванні самооцінки та засвоєнні моделей поведінки [40].

У сучасних умовах підлітковий розвиток відбувається на тлі поєднання традиційних вікових криз та нових глобальних викликів. До них належать війна, цифрова трансформація суспільства, інформаційне перевантаження та соціальна нестабільність. Це призводить до підвищення рівня емоційного напруження, ускладнення процесу самовизначення та зростання ризиків соціально–психологічних труднощів.

Окремим фактором сучасного розвитку підлітків є вплив воєнних подій та соціальної нестабільності. Умови війни формують підвищений рівень тривожності, відчуття небезпеки, втрату базової довіри до світу та порушення відчуття стабільності майбутнього. Це безпосередньо впливає на процес формування ідентичності, оскільки ускладнює побудову довгострокових життєвих планів і знижує психологічну стійкість.

Дослідження показують, що підлітки, які переживають воєнні дії, мають значно вищий рівень тривожності, депресивних станів і посттравматичного стресового розладу [37]. Вони стикаються з втратою відчуття безпеки, вимушеним переселенням, розривом соціальних зв'язків і нестабільністю майбутнього. Це безпосередньо впливає на їхню навчальну мотивацію та психологічний стан. Школа та університет у таких умовах часто переходять у дистанційний формат, що знижує рівень живого спілкування та посилює відчуття ізоляції.

Також важливим чинником є соціальна ізоляція, яка може виникати як наслідок вимушених міграцій, воєнних дій або обмеження соціальних контактів. Відсутність стабільного спілкування з однолітками негативно впливає на розвиток комунікативних навичок, емоційної підтримки та почуття належності до соціальної групи, що є ключовими компонентами формування ідентичності.

Сучасне суспільство характеризується швидкими соціальними трансформаціями, що впливають на систему цінностей підлітків. Зміни у структурі сім'ї, освіти, ринку праці та соціальних норм створюють ситуацію невизначеності.

Підлітки змушені швидко адаптуватися до нових умов, що часто супроводжується внутрішніми конфліктами та труднощами у самовизначенні. У цьому контексті особливо важливим є процес формування ідентичності, який допомагає інтегрувати різні соціальні ролі в цілісну структуру особистості.

Окрему роль у розвитку підлітків відіграє цифрове середовище. Соціальні мережі стали простором самовираження, де підлітки формують власний образ, експериментують з ідентичністю та отримують соціальне схвалення через лайки й коментарі.

Однак цифровізація має і негативні наслідки. Дослідження показують, що інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до зниження самооцінки, емоційної нестабільності та відчуття соціального порівняння [41]. Підлітки часто стикаються з тиском «ідеального образу», що формує додатковий психологічний стрес.

Водночас соціальні мережі можуть виступати і як ресурс підтримки, дозволяючи знаходити однодумців та отримувати емоційну допомогу, що частково компенсує відчуття самотності.

Ще одним важливим чинником є соціальна ізоляція. Вона може бути наслідком війни, пандемій або цифровізації. Зменшення кількості живого спілкування призводить до дефіциту емоційної підтримки та ускладнює розвиток комунікативних навичок.

Підлітки, які проводять більшість часу онлайн, можуть відчувати труднощі у реальних соціальних взаємодіях, що впливає на їхню впевненість у собі та здатність будувати стосунки.

Таким чином, розвиток підлітків у сучасних умовах визначається комплексною взаємодією багатьох факторів: війни, соціальних змін, цифрового середовища, стресу та соціальної ізоляції. Усі ці чинники впливають на процес формування ідентичності, емоційний стан і соціальну адаптацію молоді.

Сучасна молодь змушена одночасно справлятися з зовнішніми кризами та внутрішніми психологічними викликами, що робить процес становлення особистості особливо складним, але водночас і більш глибоким.

Водночас сучасні умови створюють і нові ресурси розвитку: доступ до інформації, можливості онлайн-спілкування, розширення соціальних зв'язків та нові форми самовираження. Це свідчить про амбівалентний характер впливу сучасного середовища на формування особистості підлітка.

Отже, процес становлення особистості та формування ідентичності у підлітковому віці в сучасних умовах є складним і багатовимірним явищем. Він визначається взаємодією внутрішніх психологічних механізмів і зовнішніх соціальних факторів, серед яких особливе значення мають цифрове середовище, воєнні події, соціальні зміни та рівень соціальної підтримки. Успішність цього процесу значною мірою залежить від здатності підлітка інтегрувати різні впливи у цілісну систему «Я», що забезпечує психологічну стабільність та соціальну адаптацію.

## **Висновки до розділу 1.**

Теоретичний аналіз проблеми профілактики соціально-психологічних труднощів підлітків свідчить, що цей життєвий період є важливим і складним етапом формування особистості. Він характеризується активною побудовою самосвідомості, визначенням ідентичності, становленням системи цінностей та освоєнням соціальних ролей. У цей час підлітки стають особливо чутливими до впливу як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, що може призводити до таких проблем, як зростання тривожності, емоційна нестабільність, труднощі у спілкуванні, зниження самооцінки та прояви девіантної поведінки.

Дослідження підтверджують важливість ролі соціального працівника у попередженні цих проблем. Його діяльність включає профілактичні заходи, консультування, освітню роботу та посередництво. Основою профілактичних підходів є концепції психологічних і соціально-педагогічних теорій розвитку особистості, зокрема напрацювання Е. Еріксона, А. Бандури, К. Роджерса та Г. Теджфела. Вони допомагають глибше зрозуміти процеси становлення особистості та ідентичності підлітків. Профілактичні заходи спрямовані на розвиток життєвих навичок, зміцнення внутрішніх ресурсів, формування позитивного самосприйняття та запобігання виникненню соціально-психологічних проблем.

Сьогодні підліткам доводиться долати нові соціальні виклики, серед яких ключову роль відіграють цифровізація суспільства, надмірне інформаційне навантаження, соціально-економічна нестабільність та наслідки військових конфліктів. Ці фактори значно впливають на формування особистості, розвиток ідентичності, емоційний стан та соціальну адаптацію молоді.

Отже, результативна профілактична діяльність соціальних працівників є важливим чинником успішної інтеграції підлітків у суспільство, збереження їхнього психологічного здоров'я та гармонійного особистісного розвитку.

## **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

### **2.1. Основні напрями та методи профілактичної роботи з підлітками**

Профілактика серед підлітків залишається ключовим аспектом соціально-педагогічної та психологічної роботи в сучасному світі. Щодня юнаки та дівчата долають чимало викликів як у реальному просторі, так і в цифровому середовищі, що суттєво впливає на їхній емоційний розвиток та життєвий вибір. Саме в цей період закладається фундамент особистості: формуються цінності, поведінкові стратегії та навички соціальної взаємодії.

Сучасна профілактична діяльність спрямована не лише на запобігання негативним проявам, а й на створення сприятливих умов для гармонійного розвитку підлітків. Це сприяє вихованню культури безпеки, відповідального ставлення до здоров'я та побудові здорових міжособистісних стосунків. Успіх такої роботи передусім залежить від вдало підібраних стратегій та методів комунікації, що враховують вікові й психологічні особливості підлітків.

В основі соціально-психологічної профілактики лежать три ключові принципи. Перший – принцип універсальності, що базується на розумінні спільного коріння ризикованої чи проблемної поведінки. Часто в її основі лежать внутрішні переживання, стрес або психологічні труднощі. Тому замість боротьби з окремими симптомами важливо фокусуватися на загальному емоційному стані та потребах дитини, оскільки інакше напруження неминуче трансформується в іншу форму деструктивної поведінки.

Другий принцип – позитивність. Профілактика має базуватися не на залякуванні чи акценті на негативних наслідках, а на розвитку сильних сторін особистості. Пріоритетом стає формування навичок емпатії, комунікації, співпраці та вміння розуміти власні емоції. Такий підхід дає дитині змогу не лише уникати проблем, а й зростати впевненою та зрілою особистістю.

Третій принцип – випереджувальний вплив. Його суть полягає в тому, що найкращий результат дає робота, проведена заздалегідь, до появи небажаної поведінки або закріплення шкідливих звичок. У цей період легше сформувати правильні життєві установки, навчити дитину робити усвідомлений вибір і будувати безпечні моделі поведінки. Після того як негативні звички вже сформувалися, їх змінити набагато складніше [7, с.9].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у запобіганні девіантній поведінці підлітків, адже саме в родині формуються фундаментальні уявлення про моральні норми, міжособистісні стосунки та самооцінку. Емоційний стан у домі, рівень батьківської підтримки, спосіб комунікації та методи виховання безпосередньо впливають на становлення особистості дитини. Наявність довіри, уваги та щирого інтересу до життя підлітка сприяє вихованню впевненості й відповідальності. Натомість байдужість, надмірна опіка чи постійні конфлікти можуть спровокувати емоційну нестабільність та ризиковану поведінку.

Не менш суттєвим фактором профілактики є освітнє середовище. Школа стає для підлітка важливим простором соціалізації, де він набуває життєвого досвіду, вчиться взаємодіяти з однолітками, опановує навички вирішення конфліктів та засвоює соціальні норми. Вагому підтримку в цьому процесі забезпечують педагоги та шкільний психолог, які допомагають вчасно помічати емоційні труднощі, корегувати ризиковану поведінку та розвивати навички конструктивної комунікації. Психологічний супровід і атмосфера довіри у стосунках із дорослими допомагають зменшити рівень напруги та сприяють гармонійному розвитку підлітків.

Питання організації профілактичної роботи з підлітками досліджували українські та зарубіжні науковці, зокрема І. Бех, О. Безпалько, В. Оржеховська, Е. Еріксон, К. Роджерс, А. Бандура та інші, які у своїх працях розглядали особливості превентивного виховання, соціально-педагогічної підтримки та профілактики негативних явищ у підлітковому середовищі.

У контексті профілактичної роботи важливим є також виховний підхід, спрямований на формування внутрішньої саморегуляції та ціннісних орієнтацій особистості.

І. Бех підкреслює, що у практиці виховання педагоги нерідко діють без чітко сформованої стратегії розвитку особистості учня, покладаючись переважно на власний досвід та інтуїцію. Водночас сучасний етап розвитку педагогічної науки потребує більш конструктивного та системного підходу, який передбачає не лише підтримку наявних виховних практик, а й створення нових механізмів формування моральної саморегуляції та особистісного зростання. На думку науковця, перспективними є такі форми взаємодії між вихователем і вихованцем, які стимулюють активність дитини, її самостійність у постановці виховних цілей і переосмисленні власних ціннісних орієнтацій. При цьому він застерігає від очікування швидких результатів, наголошуючи, що процес особистісних змін є тривалим і потребує послідовної та терплячої виховної роботи [1, с. 4].

Сьогодні підліткове середовище дедалі частіше стикається з викликами, що ускладнюють формування особистості. Це не лише прояви агресії чи булінгу, а й емоційна лабільність, негативний вплив соціальних мереж та загроза виникнення залежностей. Усе це підкреслює потребу у своєчасній та системній профілактиці, що дозволяє виявляти проблеми на ранніх стадіях.

Профілактична робота з підлітками базується на комплексному підході, що включає індивідуальні бесіди, тренінги, рольові ігри, групові дискусії та соціально-психологічні вправи. Вони сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню навичок саморегуляції, критичного мислення та вміння конструктивно вирішувати конфлікти. Окреме значення має індивідуальне консультування, яке дозволяє враховувати унікальні особливості кожного підлітка та забезпечувати своєчасне реагування на виклики, з якими він стикається.

А. Богуш зазначає, що мета виховання у формуванні діяльної, гармонійно розвиненої особистості, неможливе без знання природних і психологічних даних дитини, без врахування її індивідуальності [2 с. 18].

Ефективність профілактичної щодо попередження поведінки значною мірою залежить від низки професійних і організаційних чинників. Насамперед важливим є рівень теоретичної обізнаності фахівців щодо причин, форм і наслідків девіантної поведінки, а також розуміння вікових особливостей розвитку особистості, що дозволяє враховувати індивідуальні чинники ризику. Значну роль відіграє також володіння інформацією про умови сімейного виховання та характер міжособистісних стосунків у родині, оскільки саме ці фактори часто визначають соціальні причини поведінкових відхилень. Окрім цього, ефективність профілактики залежить від здатності фахівців застосовувати творчий і водночас науково обґрунтований підхід у роботі, будувати конструктивну комунікацію з підлітками та різними соціальними групами, а також працювати в міждисциплінарній команді спеціалістів. Важливим є й рівень володіння сучасними методами профілактичної та корекційної діяльності, що забезпечує комплексність і результативність роботи [33; 38].

Робота з підлітками базується на трьох рівнях профілактики: первинному – для запобігання проблемній поведінці, вторинному – для раннього виявлення ризиків і корекції труднощів, та третинному – для мінімізації повторних девіацій і сприяння соціальній адаптації.

Ключовим чинником у сучасній профілактиці є врахування соціального контексту.

Інформаційне середовище та соціальні мережі суттєво впливають на підлітків, одночасно розвиваючи комунікативні навички та створюючи ризики залежності від віртуального схвалення. Додатковий тиск чинять високий темп життя, академічне навантаження та загальний емоційний стрес, що актуалізує потребу в посиленій психологічній підтримці.

У практиці соціально-профілактичної роботи виокремлюють кілька груп методів і методичних моделей, які застосовуються для реалізації профілактичних програм у молодіжному середовищі. Одним із підходів є методи, спрямовані на поступову зміну переконань, що передбачає послідовне проходження п'яти етапів: привернення уваги, розуміння інформації, її прийняття або згода, запам'ятовування та подальше відображення у поведінці. Ефективність цього підходу залежить від того, наскільки повно під час комунікації підліток проходить усі зазначені етапи[27].

Інший підхід ґрунтується на так званих методиках «когнітивної відповіді», які акцентують увагу на внутрішніх розумових реакціях особистості під час сприйняття інформації. У цьому випадку індивід розглядається як своєрідний «обробник інформації», який не лише сприймає повідомлення, а й одразу формує власні внутрішні судження, аналізує та оцінює отримані дані.

Ще один напрям становлять методики очікувань, які пов'язують поведінкові установки людини зі сприйняттям ризиків для здоров'я та можливих наслідків певної поведінки. У межах цього підходу враховується, як індивід оцінює свою вразливість до проблем (наприклад, захворювань), серйозність можливих наслідків, а також можливі втрати або вигоди від зміни поведінки. Важливими також є зовнішні стимули або «сигнали до дії», які можуть спонукати до переосмислення власних звичок і поведінкових моделей [27].

Основні напрями профілактики підліткової поведінки:

- створення сприятливого соціального середовища, що сприяє позитивній самореалізації підлітків та побудові здорових міжособистісних взаємин;
- культивування цінностей здорового способу життя та відповідальності за власні вчинки шляхом інформування про наслідки девіантної поведінки, а також стимулювання мотивації до самоконтролю та самовдосконалення;

- гармонізація розвитку особистості, зокрема зміцнення емоційно-вольової сфери, формування навичок саморефлексії та вміння долати психологічні бар'єри, що можуть провокувати ризиковані дії;

- розвиток конструктивних поведінкових стратегій, серед яких: стресостійкість, критичне мислення, навички ефективної комунікації, здатність протистояти негативному соціальному впливу та знаходити безпечні шляхи вирішення життєвих проблем.

Дослідники наголошують, що ефективна профілактика має бути комплексною та поєднувати інформаційний, виховний та психологічний компоненти. Зокрема, такі науковці, як І. Бех, О. Безпалько та інші, підкреслюють: профілактика стає ефективною лише тоді, коли вона фокусується не лише на стримуванні небажаних дій, а й на вихованні внутрішніх механізмів саморегуляції, відповідальності та стійких ціннісних орієнтирів. Важливим аспектом також є створення такого середовища, у якому підліток не просто отримує інформацію про ризики, а й активно включається у процес осмислення власної поведінки та життєвих виборів.

Отже, профілактична робота з підлітками базується на комплексі підходів та методів, спрямованих на запобігання девіантній поведінці. Її результативність безпосередньо залежить від урахування вікових особливостей, соціального середовища та індивідуальних потреб дитини. Ключовою умовою успіху є системність і послідовність профілактичних заходів, а не їхній епізодичний характер.

Таким чином, завдання профілактики полягає не лише в уникненні негативних проявів, а й у розвитку самосвідомості підлітків, формуванні життєво важливих навичок та соціальної компетентності, що є запорукою їхнього гармонійного зростання та успішної адаптації в соціумі.

## **2.2. Роль сім'ї та освітнього середовища у виникненні та подоланні підліткових труднощів.**

У підлітковому віці особливо гостро проявляється потреба у прийнятті, розумінні та емоційній підтримці з боку найближчого оточення. Саме цей період характеризується активним пошуком власної ідентичності, прагненням до самостійності та водночас високою залежністю від значущих дорослих. Сучасні підлітки часто переживають внутрішні суперечності між бажанням бути незалежними та потребою в безпеці й схваленні, що може спричиняти емоційну нестабільність і труднощі у спілкуванні.

У процесі становлення особистості важливим є явище ідентифікації, яке пов'язане з усвідомленням підлітком власної індивідуальності та належності до певних соціальних груп. Т. Яблонська зазначає, що ідентифікація є складним процесом самовизначення, у ході якого людина ніби «складає пазл» із власних переживань, життєвого досвіду та взаємин з іншими людьми. Сукупність цих складових формує унікальний образ особистості та забезпечує її неповторність [31, с. 378].

Важливим чинником формування особистості підлітка є сімейне середовище. Характер взаємин між батьками та дітьми, рівень емоційної близькості, стиль виховання та якість спілкування безпосередньо впливають на психологічний стан дитини. Відчуженість, формальність у спілкуванні або надмірна зайнятість дорослих власними справами можуть призводити до почуття самотності, зниження самооцінки, емоційної ізоляції та труднощів у соціальній адаптації. Натомість підтримка, довіра та щирий інтерес до внутрішнього світу підлітка сприяють формуванню впевненості, емоційної стійкості та здатності до конструктивної взаємодії з іншими.

Проблема соціалізації підлітків та впливу соціального середовища на формування особистості розглядається в наукових працях С. Рубінштейн, В. Русалов, Л. Лукафейник, Ю. Волкова, І. Бех та О. Безпалько, які досліджували процеси становлення особистості підлітка, вплив сімейного та освітнього середовища, формування ціннісних орієнтацій, розвиток

соціальних навичок, емоційно–вольової сфери та особливості адаптації до умов сучасного суспільства.

С. Рубінштейн та В. Русалов стверджують, що особистість, яка орієнтується на загальнолюдські цінності, не лише розвиває власний потенціал, а й позитивно впливає на інших, виступаючи для них прикладом і стимулом до розвитку. У процесі підліткового становлення це особливо важливо, оскільки саме в цей період формуються базові моральні орієнтири, способи взаємодії з людьми та ставлення до соціального середовища.

Науковці підкреслюють, що така спрямованість особистості тісно пов'язана з розвитком поведінки, спрямованої на підтримку інших, яка проявляється у взаємодопомозі, співпраці, емпатії та відповідальності. Вона формується під впливом соціального оточення – сім'ї, школи, друзів – і закріплюється через досвід взаємодії та спілкування [7, с. 13–14].

Таким чином, позитивна самооцінка, здатність до співпереживання та орієнтація на гуманістичні цінності є основою формування соціально зрілої особистості, яка здатна будувати конструктивні відносини та діяти на благо інших.

У цьому контексті особливо значущими є стилі сімейного виховання та характер взаємодії між батьками і дитиною, які визначають рівень довіри, емоційної відкритості та психологічного комфорту підлітка. Гармонійні взаємини між батьками та дітьми, засновані на довірі, підтримці та емоційній близькості, сприяють розвитку впевненості, стабільної самооцінки та почуття захищеності. Натомість нестача уваги, формальність у спілкуванні або емоційна дистанція можуть призводити до внутрішніх конфліктів, відчуття самотності та труднощів у соціальній адаптації підлітка.

Л. Лукафейник звертає увагу на тему сімейних цінностей, показуючи їхню трансформацію та неоднозначність у сучасних родинах. Авторка підкреслює, що незважаючи на зовнішнє благополуччя, у стосунках між членами родини можуть виникати дефіцит уваги та емоційної близькості, що безпосередньо впливає на формування особистості підлітка [13, с. 27].

Окремий вплив на розвиток особистості підлітка має група однолітків, у якій формуються навички взаємодії, самооцінка та соціальні ролі. Саме в групі ровесників підліток отримує можливість перевіряти власні соціальні ролі, вчиться взаємодіяти на основі співпраці або конкуренції, а також переживає перші досвіди прийняття або відторгнення. Це, у свою чергу, може як сприяти розвитку впевненості та соціальної активності, так і викликати почуття невпевненості та емоційної вразливості.

У сучасних умовах значного впливу на підлітків набуває також цифрове середовище, яке стає невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Соціальні мережі, онлайн-спілкування та інформаційний простір формують нові способи взаємодії, проте водночас можуть спричиняти інформаційне перевантаження, залежність від віртуального середовища та зниження якості реальних міжособистісних контактів. Усе це вимагає особливої уваги з боку дорослих та освітніх інституцій у контексті профілактики соціально-психологічних проблем.

Саме емоційна підтримка в сім'ї виступає ключовим ресурсом подолання підліткових труднощів, забезпечуючи стабільність самооцінки та здатність до конструктивного вирішення проблем. Підліток потребує не лише контролю чи настанов з боку дорослих, а передусім можливості відкрито висловлювати власні переживання, отримувати розуміння та прийняття. Саме довірливі стосунки між батьками й дітьми сприяють розвитку емоційної стабільності, формуванню адекватної самооцінки та здатності конструктивно долати життєві труднощі. Водночас надмірний контроль, авторитарний стиль виховання або байдужість до емоційного стану підлітка можуть посилювати внутрішні конфлікти, викликати протестну поведінку, замкнутість або агресію.

Суттєве значення має також приклад поведінки дорослих, оскільки саме через спостереження за батьками підліток засвоює моделі спілкування, способи реагування на конфлікти та ставлення до інших людей. Якщо в родині панують взаємоповага, підтримка та відповідальність, це позитивно

впливає на формування моральних якостей і соціальних навичок дитини. Натомість постійні конфлікти, емоційна напруга або нестабільність у сімейних взаєминах можуть спричиняти почуття тривожності, невпевненості та емоційного виснаження.

Освітнє середовище виступає базовим рівнем соціалізації, де формуються міжособистісні відносини та закладаються норми поведінки. Саме в шкільному колективі підліток набуває досвіду соціальної взаємодії, вчиться співпрацювати, відстоювати власну позицію та будувати міжособистісні стосунки. Позитивний психологічний клімат у класі сприяє розвитку почуття приналежності до колективу, підвищує мотивацію до навчання та допомагає знизити рівень емоційної напруги.

У межах шкільного середовища підліток набуває досвіду соціальної взаємодії та навчальної діяльності, що сприяє формуванню відповідальності, самостійності та навичок критичного мислення. Перебуваючи в школі, підліток навчається приймати рішення, відповідати за свої вчинки, проявляти ініціативу та взаємодіяти з іншими у спільній діяльності. Крім того, школа сприяє розвитку когнітивних навичок, формуючи вміння аналізувати інформацію, критично мислити та розв'язувати проблеми [8].

Особливої уваги потребує діяльність педагогів щодо створення сприятливого освітнього простору. Учитель у підлітковому віці виступає не лише джерелом знань, а й важливою авторитетною особою, яка може впливати на формування цінностей, самооцінки та поведінки учня. Доброзичливе ставлення, педагогічна підтримка, повага до особистості підлітка та врахування його індивідуальних особливостей сприяють формуванню довірливих взаємин між учнем і вчителем. Це, у свою чергу, допомагає своєчасно виявляти психологічні труднощі та запобігати розвитку дезадаптивної поведінки.

Елементом підтримки є також робота шкільного психолога та соціального педагога, спрямована на профілактику емоційних і поведінкових труднощів. Їхня робота спрямована на виявлення емоційних труднощів,

профілактику булінгу, розвиток комунікативних навичок, формування стресостійкості та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Проведення тренінгів, індивідуальних консультацій, просвітницьких заходів та психологічної діагностики дозволяє створити умови для гармонійного розвитку особистості та підтримки психічного здоров'я учнів.

Наслідком активного впливу цифрового середовища є підвищене емоційне навантаження, зниження самооцінки та формування залежності від соціального схвалення. Значна кількість часу, проведеного в соціальних мережах, може спричиняти залежність від схвалення оточення, зниження самооцінки, розвиток тривожності та порушення міжособистісного спілкування. Саме тому сім'я та школа повинні формувати в підлітків навички критичного мислення, інформаційної культури та безпечної поведінки в цифровому просторі.

В. Арнаутова наголошує, що сучасне суспільство характеризується високою динамічністю, постійними змінами та необхідністю швидкої адаптації до нових умов життя. У таких обставинах особливого значення набуває здатність особистості діяти в умовах невизначеності, приймати оптимальні рішення, зберігати психологічну стійкість та підтримувати власний ресурсний стан. Дослідниця підкреслює важливість формування здорового суспільства через розвиток ефективної взаємодії, підтримки, відповідальності та здатності до конструктивного реагування на сучасні соціальні виклики. У контексті підліткового розвитку це набуває особливого значення, оскільки саме в підлітковому віці формуються механізми адаптації до змін, навички саморегуляції та моделі соціальної поведінки [10 с. 16-21].

Крім того, важливою умовою успішного подолання підліткових труднощів є партнерська взаємодія між батьками та закладом освіти. Співпраця педагогів, психологів і батьків дозволяє комплексно оцінювати потреби підлітка, своєчасно реагувати на труднощі та створювати єдину систему підтримки. Регулярне спілкування між усіма учасниками освітнього процесу сприяє формуванню довірливих взаємин і забезпечує більш

ефективне вирішення проблем, пов'язаних із поведінкою, навчанням чи емоційним станом підлітка.

Формування особистості підлітка відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких провідне місце займають сім'я, однолітки, освітнє середовище та сучасний інформаційний простір. Їх гармонійна взаємодія є важливою умовою психологічного благополуччя та успішної соціалізації підлітків.

Ю. Волкова зазначає, що «сімейна цінність – це те, що відрізняє одну сім'ю від іншої, слугує надбанням для нащадків, предметом гордості та поваги до старших поколінь. Сімейні цінності потрібно виховувати саме з раннього віку, розповідаючи про минуле сім'ї, її традиції» [6, с. 40]. Ми повністю погоджуємося з Ю. Волковою щодо визначальної ролі сімейних цінностей. Вони є не лише фундаментом ідентичності кожної окремої родини, але й потужним механізмом передачі культурної спадщини, моральних орієнтирів та життєвої мудрості від покоління до покоління. Саме ці цінності формують у дитини відчуття приналежності, захищеності та усвідомлення власного коріння, що є ключовим для її гармонійного розвитку та становлення як особистості.

Важливу роль у подоланні та профілактиці соціально–психологічних труднощів підлітків відіграє освітнє середовище. Школа є не лише місцем здобуття знань, а й простором соціалізації, де відбувається формування міжособистісних стосунків, засвоєння норм поведінки та розвиток соціальних навичок. Саме в умовах шкільного колективу підліток вчиться взаємодіяти з однолітками, вирішувати конфлікти, співпрацювати та адаптуватися до вимог соціального середовища.

Особлива роль у цьому процесі належить педагогам, класному керівнику та шкільному психологу, які здійснюють не лише навчальну, а й виховну та підтримувальну функції. Вони сприяють своєчасному виявленню труднощів у поведінці та емоційному стані учнів, надають психологічну підтримку, формують довірливу атмосферу в класі та допомагають підліткам долати

внутрішні конфлікти. Важливим є також індивідуальний підхід до кожного учня, що дозволяє враховувати його особистісні особливості та потреби.

У взаємодії з ровесниками закріплюються моделі поведінки, а також відбувається перевірка власної соціальної позиції в групі. Саме в цьому середовищі відбувається активне засвоєння соціальних ролей, формування самооцінки та закріплення моделей поведінки. Позитивні міжособистісні стосунки сприяють розвитку впевненості, комунікативних навичок та емоційної стабільності, тоді як негативний вплив групи може призводити до ризикованої поведінки та соціальної дезадаптації.

У сучасних умовах особливого значення набуває врахування нових соціальних викликів, зокрема впливу цифрового середовища, інформаційного перевантаження, стресових ситуацій та соціальної нестабільності. Ці фактори можуть посилювати емоційну вразливість підлітків, тому потребують системної профілактичної роботи з боку школи та сім'ї. Важливо формувати в учнів навички емоційної саморегуляції, критичного мислення та безпечної поведінки в інформаційному просторі.

Таким чином, ефективна профілактика соціально–психологічних проблем підлітків можлива лише за умови комплексної взаємодії сім'ї, школи та соціального середовища. Саме поєднання підтримки з боку дорослих, позитивного впливу однолітків та цілеспрямованої педагогічної роботи створює умови для гармонійного розвитку особистості та її успішної соціалізації.

### **2.3. Тренінгова програма щодо організації профілактичної роботи з підлітками в сучасних умовах.**

Ще порівняно недавно тренінгова форма навчання використовувалася в освітній та професійній практиці досить обмежено. Проте з часом вона набула значного поширення та стала ефективним інструментом формування практичних навичок і розвитку особистісних якостей. Сьогодні тренінгові заняття активно застосовуються як у професійній підготовці, так і в роботі з

підлітками, однак їхні можливості та переваги не завжди достатньою мірою висвітлюються серед широкої аудиторії [17 с. 5].

Використання тренінгових технологій у роботі з підлітками є надзвичайно актуальним, адже вони створюють безпечне середовище для самовираження, вдосконалення комунікативних навичок, емоційної саморегуляції та засвоєння конструктивних моделей поведінки. Завдяки активним методам навчання підлітки ефективніше опановують соціальний досвід, глибше залучаються до процесу та розвивають здатність до саморефлексії.

В умовах інформаційного перевантаження, емоційної напруги та підвищених ризиків соціально-психологічної дезадаптації особливої ваги набувають профілактичні програми. Вони спрямовані на зміцнення сімейних цінностей, опанування стратегій ефективного спілкування та формування відповідальної життєвої позиції.

Ефективність тренінгової практики забезпечується завдяки поєднанню інтерактивних інструментів: кейсів, ігрових моделей та вправ, що гармонійно доповнюють одна одну. Важливим чинником ефективності тренінгової роботи є групова динаміка, яка забезпечує формування атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги між учасниками. Саме в умовах безпечного психологічного простору підлітки мають можливість відкрито висловлювати власні думки, аналізувати поведінкові моделі та отримувати позитивний досвід міжособистісної взаємодії.

Професіоналізм тренера проявляється у глибокому розумінні особливостей роботи з підлітками, умінні швидко адаптувати програму відповідно до потреб групи та створювати сприятливу атмосферу для навчання й розвитку. Важливою рисою тренера є здатність налагодити довірливу та надихаючу взаємодію в групі. Завдяки цьому учасники після занять відчують емоційну підтримку, підвищення впевненості у власних силах та готовність до конструктивної взаємодії з оточенням [9].

Ефективність тренінгової роботи значною мірою залежить від професійної компетентності тренера. Тренер повинен володіти ґрунтовними знаннями з визначеної тематики, методикою проведення тренінгових занять та навичками роботи з різновіковою аудиторією. Важливими складовими його діяльності є вміння керувати груповими процесами, підтримувати позитивну атмосферу в колективі, знижувати емоційне напруження та спрямовувати учасників на конструктивне розв'язання проблемних ситуацій. Крім того, тренер має постійно вдосконалювати власний професійний рівень, володіти методами оцінювання ефективності тренінгу та враховувати можливі відстрочені результати його впливу на учасників [18].

Розробка тренінгової програми зумовлена потребою у профілактиці соціально-психологічних проблем, з якими підлітки стикаються під час соціалізації в родині та школі. Цей віковий етап вирізняється особливою емоційною чутливістю, прагненням до самоствердження та пошуком власної ідентичності, що супроводжується значною залежністю від значущих дорослих та однолітків. Відтак, підтримка батьків і сприятливий психологічний клімат у навчальному закладі стають вирішальними факторами запобігання поведінковим та емоційним дезадаптаціям.

Застосування тренінгових технологій є дієвим інструментом профілактичної роботи. Вони створюють безпечний простір для самовираження, вдосконалення навичок спілкування, опанування емоційної саморегуляції та засвоєння конструктивних моделей поведінки. Використання активних методів допомагає підліткам краще усвідомлювати власні почуття, розвивати емпатію та здатність до продуктивної взаємодії.

Важливим елементом профілактичної роботи з підлітками є розвиток рефлексії, емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції. Тренінгові вправи можуть виступати ефективними інструментами самопізнання та емоційного розвитку особистості. Так, вправа «Добрі та злі собаки» допомагає учням усвідомити й проявити різні емоційні стани через рухи, голос і міміку, що сприяє кращому розумінню власних переживань та

способів їх вираження. Вправа «Пружина» через фізичну активність навчає учасників відчувати напруження та розслаблення, формуючи навички емоційної рівноваги й адаптації до стресових ситуацій. Водночас вправа «Багаж щастя» спрямована на усвідомлення внутрішніх ресурсів, життєвих цінностей та позитивних чинників, які сприяють психологічному благополуччю підлітків [17 с. 19].

А. Массанов пояснює, що покликання – це коли людина може робити щось корисне, що допомагає розвитку суспільства. Він вважає, що це не просто те, що приносить задоволення особисто людині, а й те, що є важливим для всіх і рухає світ вперед [16 с.8].

Метою тренінгової програми є формування у підлітків навичок ефективної міжособистісної взаємодії, розвитку емоційного інтелекту, позитивного ставлення до сімейних цінностей та профілактики соціально–психологічних труднощів у процесі соціалізації.

На платформі «Всеосвіта» представлено методичне заняття «Кроки до власного «Я», спрямоване на розвиток самопізнання, самооцінки та позитивного мислення підлітків. Структура заняття включає вправи на згуртування групи, розвиток емпатії, зниження емоційного напруження та формування позитивного ставлення до себе. Зокрема, вправа «Чарівний стілець» сприяє підвищенню самооцінки через отримання позитивного зворотного зв'язку від однолітків, а вправа «Емоції по колу» допомагає учасникам краще розуміти власні емоції та емоційні стани інших людей. Подібні методики можуть ефективно використовуватися у профілактичній роботі з підлітками з метою розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок та гармонізації міжособистісних взаємин [11].

Ми пропонуємо тренінгову програму, розроблену з метою профілактики соціально–психологічних труднощів підлітків у сімейному та шкільному середовищі. Запропоноване заняття стане важливим інструментом розвитку самопізнання, емоційної стійкості та навичок конструктивної взаємодії, адже підлітковий вік супроводжується значними емоційними переживаннями,

труднощами у спілкуванні та потребою у підтримці з боку оточення. У процесі виконання тренінгових вправ учасники матимуть можливість аналізувати власні емоції, поведінкові реакції та особливості взаємодії з членами сім'ї, однолітками й учителями. Це сприятиме формуванню навичок ефективного спілкування, розвитку емпатії, відповідальної поведінки та здатності конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Таким чином, тренінгова програма виступатиме не лише засобом профілактики соціально–психологічних проблем, а й важливим чинником особистісного розвитку та гармонійної соціалізації підлітків.

## **Висновки до розділу 2.**

У другому розділі бакалаврської роботи розкрито особливості організації та змісту профілактичної роботи з підлітками в сучасних умовах. Встановлено, що профілактична діяльність є важливим напрямом соціально-педагогічної та психологічної роботи, спрямованим на попередження соціально-психологічних труднощів, формування позитивних моделей поведінки та створення умов для гармонійного розвитку особистості підлітка.

Проаналізовано основні напрями профілактики (первинну, вторинну та третинну) та методи її реалізації, серед яких особливе значення мають бесіди, тренінги, групові дискусії, рольові ігри та індивідуальне консультування. Визначено, що ефективність профілактичної роботи значною мірою залежить від дотримання принципів універсальності, позитивної спрямованості та випереджувального впливу.

Особливу увагу приділено ролі сім'ї та закладу освіти як основних соціальних інститутів, що забезпечують підтримку підлітка, формування його соціальних навичок і безпечну соціалізацію. Водночас сучасний цифровий простір виступає важливим чинником впливу на емоційний стан і поведінку підлітків, що потребує посилення профілактичної роботи в цьому напрямі.

Розроблено тренінгова програма спрямована на розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок, самопізнання та відповідальної поведінки підлітків.

Отже, ефективна профілактика соціально-психологічних труднощів підлітків можлива за умови комплексного, системного та особистісно орієнтованого підходу, який передбачає взаємодію сім'ї, закладів освіти та фахівців соціально-психологічної сфери. Така діяльність сприяє розвитку внутрішніх ресурсів підлітка, його успішній соціалізації та попередженню виникнення соціально-психологічних проблем.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей організації та змісту профілактичної роботи з підлітками в сучасних умовах, було досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання. Узагальнено теоретичні підходи до розуміння профілактичної діяльності як важливого напрямку соціально–педагогічної та психологічної роботи, що спрямований не лише на запобігання девіантній поведінці, а й на забезпечення гармонійного розвитку особистості підлітка. Встановлено, що профілактика розглядається як комплексний, системний процес, який включає формування ціннісних орієнтацій, розвиток навичок саморегуляції, комунікативної компетентності та відповідального ставлення до власної поведінки.

У ході роботи проаналізовано психологічні особливості підліткового віку як одного з найскладніших етапів становлення особистості. Визначено, що саме в цей період відбувається інтенсивний пошук ідентичності, переосмислення життєвих цінностей, загострення емоційної сфери та підвищена чутливість до впливу соціального оточення. Підтверджено, що сім'я, школа, група однолітків і сучасне цифрове середовище виступають ключовими чинниками формування поведінки підлітків, їхнього емоційного стану та соціальної адаптації. Особливу роль відіграє якість взаємин із дорослими та рівень емоційної підтримки, які можуть як запобігати виникненню труднощів, так і посилювати ризики їх появи.

Дослідження дозволило визначити основні напрями та методи профілактичної роботи з підлітками, серед яких первинна, вторинна та третинна профілактика, а також такі форми роботи, як бесіди, тренінги, рольові ігри, групові дискусії та індивідуальне консультування. Окремо підкреслено значення принципів універсальності, позитивної спрямованості та випереджувального впливу, які забезпечують ефективність профілактичних заходів і дозволяють формувати стійкі навички конструктивної поведінки ще до появи проблемних проявів.

У межах дослідження встановлено, що саме емоційна атмосфера в родині, стиль виховання, рівень довіри між батьками і дітьми, а також психологічний клімат у шкільному колективі значною мірою визначають рівень соціальної адаптації підлітка. Позитивні взаємини сприяють формуванню впевненості, відповідальності та стресостійкості, тоді як конфліктність, авторитарність або емоційна дистанція можуть підвищувати ризик девіантної поведінки та емоційних труднощів.

Важливим результатом дослідження стало обґрунтування ефективності тренінгових технологій як сучасного інструменту профілактичної роботи. Доведено, що інтерактивні методи сприяють розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок, рефлексії та самопізнання підлітків. Розроблена тренінгова програма дозволяє поєднати інформаційний, практичний і рефлексивний компоненти, що забезпечує активну участь підлітків у процесі навчання та сприяє формуванню позитивних моделей поведінки у сімейному та шкільному середовищі.

Окремо визначено, що сучасні соціальні виклики, зокрема вплив цифрового середовища, інформаційне перевантаження та зростання емоційної напруги, потребують системного підходу до профілактичної роботи. Це зумовлює необхідність тісної взаємодії сім'ї, закладів освіти та фахівців соціально-психологічної сфери, а також розвитку у підлітків навичок критичного мислення, саморегуляції та безпечної поведінки в онлайн-просторі.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що ефективна профілактика соціально-психологічних труднощів підлітків можлива лише за умови комплексного, системного та особистісно орієнтованого підходу. Поєднання зусиль сім'ї, школи та фахівців дозволяє не лише запобігати появі проблемної поведінки, а й створювати умови для гармонійного розвитку особистості, її успішної соціалізації та формування стійких життєвих компетентностей.

## ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посіб. Київ, 1998. 204 с.
2. Богуш А. Дефініції «дитинство», «духовність» і «довкілля» в педагогічній спадщині В.Сухомлинського: Педагогічні науки: Вісник Луганського державного педуніверситету імені Тараса Шевченка. 2000. №7(27). С.14-19.
5. Бризнюк В. Ідентичність як антропологічна категорія філософії Теодора Адорно. *Читання пам'яті Івана Бойченка. Людина. Історія. Категорії*: зб. наук. матеріалів. Київ. 2020. С. 38–43.
6. Волкова Ю. Система уроків з вивчення твору Барбари Космовської «Буба». *Зарубіжна література в школах України*. 2016. № 7/8. С. 39–45.
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя. : навч. посіб. Київ : «Алатон», 2013. 260 с.
8. Вплив виховання на формування особистості дитини – головні аспекти. URL: <https://psychologist.com.ua/vpliv-vixovannya-na-formuvannya-osobistosti-ditini-golovni-aspekti/>. (дата звернення: 02.02.2026)
9. Зміст і структура тренінгу. *Головна сторінка*. URL: <http://lft.multycourse.com.ua/ua/page/19/68#8>. (дата звернення: 15.05.2026)
10. Ключковська О. М., Петренко С. В. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Психологія сучасного суспільства*. 2020. Т. 12, № 3. С. 15-25.
11. Кожухар І. П. Бібліотека методичних матеріалів. URL: <https://vseosvita.ua/library/rozvivalne-zanatta-krok-do-vlasnogo-a-523693.html>. (дата звернення: 10.03.2026)
12. Кочемировська О, Гришко О. Ювенальна юридична психологія: навч. посіб.. Харків : ХАІ. 2010. С.36.
13. Лукафейник Л. Сімейні цінності у вихованні підлітків. За повістю Ніни Бічуї «Шпага Славка Беркути» та романом Барбари Космовської

«Буба»: бінарний урок з української та зарубіжної літератури, 9 клас. *Всесвітня література в сучасній школі*. 2018. № 2. С. 25–29.

14. Македонська М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці : магістерська. Ізмаїл, 2024. 84 с.

15. Маліхіна Т. Психолого – педагогічна робота з попередження аморальної поведінки підлітків / Т. Маліхіна // *Рідна школа*. 1999. № 9. С. 50.

16. Массанов А. Діагностика психологічних бар'єрів в професійному самовизначенні особистості. *Зб. наукових праць «Актуальні проблеми практичної психології»*. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2006.

17. Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. *Фундація Олени Зеленської*. URL: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/Posibnuki/10.05.pdf>. (дата звернення: 16.04.2026)

18. Мурач І. І. Що таке тренінг? Основні положення щодо проведення тренінгів Education.ua. *Освіта в Україні. Усі навчальні заклади*. URL: <https://www.education.ua/blog/30235/>. (дата звернення: 16.04.2026)

19. Ормрод, J.E. 2014. Психологія освіти: Розвиваюче навчання, 8-е изд. Верхня річка Сідло, Нью-Джерсі: Освіта Пірсона.

20. Петрушов В. Філософія: нормативний курс : навчальний посібник. Харків : УкрДАЗТ. 2013. 344 с.

21. Підлітковий вік: від 10 до 24? Наука про мозок і гормони. *nauka.ua*. URL: <https://nauka.ua/card/hto-taki-pidlitki>. (дата звернення: 10.03.2026)

22. Проскурова С. Дискурс національної ідентичності в українській та польській гуманітаристиці на зламі XX–XXI століть. *Наукові записки. Серія: Історичні науки*. 2009. Вип. 12. С. 281–287.

23. Психологічні особливості дітей-підлітків, важливі аспекти розвитку та взаємодії. *Psychologist*. URL: <https://psychologist.com.ua/psixologichni-osoblivosti-ditej-pidlitkiv-vazhlivi-aspekti-rozvitku-ta-vzaemodii/>. (дата звернення: 10.03.2026).

24. Психологічні особливості підліткового віку. URL: [http://fel2005.dp.ua/docs/doc\\_080.pdf](http://fel2005.dp.ua/docs/doc_080.pdf). (дата звернення: 12.03.2026)
25. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці. URL: <https://studfile.net/preview/5111045/page:24/> (дата звернення: 11.03.2026)
26. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. за ред. О. В. Скрипченко., Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
27. Соціально-профілактична робота: методи та форми. Реферат. *Освіта.UA*. URL: <https://lnk.ua/t5U5MbR8x>. (дата звернення: 15.05.2026)
28. Спеціальність 231 Соціальна робота – як стати соціальним працівником. URL: <https://osvita.in.net/articles/267>. (дата звернення: 01.06.2026).
29. Теорії розвитку особистості Еріка Еріксона: вісім стадій розвитку особистості. URL: <https://www.alife.com.ua/teoriyi-rozvytku-osobystosti-erika-eriksona-visim-stadij-rozvytku-osobystosti/>. (дата звернення: 11.03.2026)
30. Шахно Ю. Діаспора як осередок збереження національної ідентичності іммігранта. Діаспора як чинник утвердження України у міжнародній спільноті: *Зб. матеріалів III Міжнародного конгресу*. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2010. С. 277–281.
31. Яблонська Т. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка*. Київ: Ніка-Центр, 2010. Вип.38. 392 с.
32. Balmer J. «The corporate identity, total corporate communications, stakeholders' attributed identities, identifications and behaviours continuum», *European Journal of Marketing*, Vol. 51. 2017.
33. Volnova, L.M. (2016). Prevention of deviant behavior of adolescents. Part I (2nd ed.). Kyiv: National Pedagogical Dragomanov University.
34. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. 1968 pp. 336.

35. Gioia D., Patvardhan S. Identity as process and flow. *Constructing Identity In and Around Organizations*. Oxford, UK: Oxford University Press. Issue: 9/10, pp. 50—61.
36. Kushner E. Is Comparative Literature Ready for the Twenty-First Century. *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*. 2000. Vol. 2. Issue 4. Article 13.
37. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. URL: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10964160/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10964160/?utm_source=chatgpt.com)
38. Panok, V.H. (Ed.). (2016). Psychological service. Kyiv: Nika-Tsentr
39. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
40. Tajfel H., Turner J. C. *An Integrative Theory of Intergroup Conflict*. In: *The Social Psychology of Intergroup Relations*. Monterey, CA: Brooks/Cole, 1979.
41. The Role of Likes: How Online Feedback Impacts Users' Mental Health. URL: [https://arxiv.org/abs/2312.11914?utm\\_source=chatgpt.com](https://arxiv.org/abs/2312.11914?utm_source=chatgpt.com)

## ДОДАТКИ

### Додаток 1.

#### Тренінгова програма

**Тема:** «Профілактика соціально–психологічних труднощів підлітків у сімейному та шкільному середовищі»

**Мета тренінгу:**

- **Навчальна:** формування у підлітків розуміння ролі сім'ї та школи у їхньому розвитку, усвідомлення причин виникнення соціально–психологічних труднощів.
- **Розвивальна:** розвиток емоційного інтелекту, навичок самопізнання, критичного мислення та ефективної комунікації.
- **Виховна:** формування ціннісного ставлення до сім'ї, взаємоповаги, відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

**Цільова група:** учні підліткового віку (13–15 років).

**Тип тренінгу:** соціально–психологічний, профілактичний.

**Форма проведення:** групова, інтерактивна.

**Тривалість:** 1,5 години

**Обладнання:** мультимедійний проєктор, аркуші паперу, ручки, роздаткові матеріали, текстові матеріали, картки із завданнями.

#### Хід тренінгу

##### I. Організаційний момент

Тренер: Вітання.

На початку заняття пропоную кожному коротко налаштуватися на роботу. Спробуйте описати свій настрій одним словом або образом (наприклад: «спокій», «напруження», «цікавість», «очікування», «втома»).

Це допоможе краще усвідомити власний емоційний стан і налаштуватися на спільну роботу в групі.

##### II. Оголошення теми і мети заняття. Мотивація навчальної діяльності

Тренер: Сьогоднішнє заняття присвячене важливій темі – профілактиці соціально–психологічних труднощів підлітків у сімейному та шкільному середовищі.

Ми розглянемо, як взаємини в родині, спілкування з однолітками та атмосфера в школі впливають на емоційний стан, поведінку та самооцінку підлітка. Також будемо говорити про те, які труднощі можуть виникати у спілкуванні з дорослими та однолітками і як їх можна конструктивно долати.

Мета нашої роботи – навчитися краще розуміти себе та інших, розвивати навички ефективного спілкування, емоційної саморегуляції та формувати позитивні моделі взаємодії в сім'ї та шкільному середовищі.

Сьогодні ми будемо обговорювати, аналізувати життєві ситуації та виконувати вправи, які допоможуть краще зрозуміти, як підтримка з боку сім'ї та школи впливає на психологічне благополуччя підлітка.

### **III. Актуалізація опорних знань**

#### **1. Діалогічне обговорення**

Тренер: Перед початком основної частини заняття пригадаємо, що таке соціально–психологічні труднощі та в яких ситуаціях вони можуть виникати.

У підлітковому віці такі труднощі часто проявляються як конфлікти в сім'ї, непорозуміння з дорослими, складнощі у спілкуванні з однолітками, зниження самооцінки, емоційна нестабільність або відчуття самотності. Ось декілька запитань:

- Як, на вашу думку, сімейні стосунки впливають на емоційний стан підлітка?
- Яку роль відіграє школа у формуванні впевненості або невпевненості учнів?
- Чому навіть у дружньому колективі підліток може почуватися самотнім?
- Які ситуації у спілкуванні з дорослими найчастіше викликають непорозуміння?

• Що може допомогти подолати конфлікти у сім'ї або в шкільному середовищі?

**2. Вправа «Асоціативний ланцюжок: сім'я – школа – я»** (Підлітки вибирають слова з зображення (Додаток 2), які, на їхню думку, пов'язані з темою заняття, та пояснюють свій вибір.

**Мета вправи:** розвиток у підлітків навичок усвідомлення соціально–психологічних чинників, що впливають на їхній емоційний стан та поведінку; формування вміння аналізувати взаємозв'язок між сімейним, шкільним середовищем і власними переживаннями.

**Хід вправи:**

Тренер пропонує учасникам набір слів, пов'язаних із життям підлітка, його сімейним та шкільним середовищем, емоційними станами та міжособистісними взаєминами.

Завдання учнів полягає в тому, щоб створити «асоціативний ланцюжок». Для цього тренер по черзі називає або демонструє слова, а учасники відповідають на запитання:

- Чи пов'язане це слово із життям підлітка в сім'ї або школі?
- З чим саме воно асоціюється (сім'я, друзі, навчання, емоції, конфлікти, підтримка тощо)?
- Які думки, емоції або життєві ситуації воно у вас викликає?

|              |                  |
|--------------|------------------|
| Сім'я        | Дружба           |
| Підтримка    | Непорозуміння    |
| Довіра       | Самооцінка       |
| Конфлікт     | Емоції           |
| Розуміння    | Стрес            |
| Самотність   | Ізоляція         |
| Булінг       | Спілкування      |
| Школа        | Повага           |
| Учитель      | Правила          |
| Однокласники | Відповідальність |

Обговорення проводиться у форматі відкритого діалогу, де кожен учасник може висловити власну думку.

### **Очікувані результати:**

Учасники тренінгу усвідомлюють вплив сімейного та шкільного середовища на емоційний стан і поведінку підлітка, розвивають навички рефлексії, емпатії та критичного мислення, а також краще розуміють власні переживання та способи взаємодії з оточенням.

### **3. Інформаційний блок: соціально–психологічні труднощі підлітків у сімейному та шкільному середовищі**

Тренер: Ми вже готові перейти до глибшого розуміння теми нашого заняття – профілактики соціально–психологічних труднощів підлітків у сімейному та шкільному середовищі. Але перед цим давайте коротко пригадаємо, що вже відомо про те, які фактори впливають на формування особистості підлітка.

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів розвитку людини. Саме в цей час відбувається активне формування самооцінки, системи цінностей, емоційної сфери та соціальних ролей. Особливу роль у цьому процесі відіграють сім'я та школа як основні середовища соціалізації.

Сім'я є першим простором, де дитина засвоює моделі поведінки, способи спілкування та реагування на конфлікти. Саме від характеру сімейних взаємин залежить рівень емоційної безпеки підлітка, його впевненість у собі та здатність будувати стосунки з іншими людьми.

Школа, у свою чергу, є середовищем активної соціальної взаємодії, де підліток стикається з новими вимогами, правилами та груповими відносинами. Тут формуються комунікативні навички, досвід співпраці, а також уміння вирішувати конфліктні ситуації.

Наукові дослідження у сфері психології розвитку підкреслюють, що саме поєднання сімейного та шкільного впливу визначає рівень психологічного благополуччя підлітка. За несприятливих умов можуть виникати соціально–психологічні труднощі: тривожність, зниження самооцінки, конфліктність, емоційна замкнутість або агресивна поведінка.

Тренер: Цікаво, що сучасні психологічні дослідження також звертають увагу на те, що підлітки найкраще засвоюють інформацію не через лекції, а через обговорення реальних життєвих ситуацій, аналіз власного досвіду та взаємодію в групі. Саме тому важливо навчитися не лише розуміти теоретичні поняття, а й застосовувати їх у повсякденному житті.

Сьогодні ми спробуємо глибше зрозуміти, як саме сім'я, школа та оточення впливають на емоційний стан підлітка, і які способи можуть допомогти уникати конфліктів, непорозумінь та внутрішніх переживань.

Тренер: Можливо, у вас уже є власні спостереження або приклади з життя, коли підтримка або її відсутність у сім'ї чи школі впливала на настрій, поведінку або успішність людини? Подумайте про це – і ми продовжимо у форматі обговорення.

#### **4. Вправа «Соціальні ролі у сім'ї та школі: визнач за ознакою»**

Тренер: Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе краще зрозуміти особливості взаємин у сімейному та шкільному середовищі, а також можливі причини соціально–психологічних труднощів підлітків.

1. Людина, яка часто зайнята роботою і рідко знаходить час для щирого спілкування з дитиною, хоча забезпечує її матеріально. (Батько / мати)

2. Особа, яка прагне контролювати кожен крок підлітка, вважаючи це проявом турботи, але часто викликає у нього протест. (Батьки з авторитарним стилем виховання)

3. Людина, яка підтримує підлітка, вислуховує його без осуду та допомагає знайти рішення у складних ситуаціях. (Батьки / психолог / класний керівник / підтримуючий дорослий)

4. Підліток, який у школі поводить тихо, уникає спілкування і часто відчуває себе «зайвим» у колективі. (Соціально замкнутий підліток)

5. Група однолітків, у якій важливими є статус, популярність і схвалення, а інакшість може викликати відторгнення. (Референтна група / клас)

6. Учень, який може проявляти агресію або сарказм через труднощі в сім'ї або відчуття нерозуміння з боку дорослих. (Підліток у стані емоційного напруження)

7. Освітнє середовище, де панує підтримка, взаємоповага та можливість відкрито висловлювати свою думку. (Позитивний психологічний клімат у школі)

8. Ситуація, коли підліток не ділиться своїми проблемами через страх бути незрозумілим або осудженим. (Емоційна ізоляція)

9. Поведінка, коли підліток шукає підтримку в соціальних мережах замість реального спілкування з близькими. (Вплив цифрового середовища)

#### **IV. Опрацювання нового матеріалу.**

**Внутрішній світ.** (Тренер зачитує 4 фрагменти, у яких яскраво виражені почуття, роздуми про себе або взаємодію з родиною, що демонструє непорозуміння.)

Тренер: Коли ми говоримо про підлітковий вік, важливо розуміти, що зовнішня поведінка не завжди відображає справжній емоційний стан людини. Підліток може виглядати спокійним або, навпаки, агресивним, але всередині переживати самотність, тривогу, нерозуміння або потребу в підтримці.

Щоб краще зрозуміти, як виникають соціально–психологічні труднощі, ми розглянемо життєві ситуації, які можуть траплятися в сім'ї та школі. Наше завдання – визначити почуття, причини поведінки та можливі шляхи підтримки підлітка.

Ситуація 1: Відчуття невидимості в сім'ї

Опис ситуації:

Підліток перебуває вдома, але батьки постійно зайняті роботою або власними справами. Спроби поділитися думками чи переживаннями залишаються непоміченими або не сприймаються серйозно.

Запитання після обговорення:

- Які почуття може переживати підліток у такій ситуації?
- Чому виникає відчуття «емоційної ізоляції»?

- Як така ситуація може впливати на самооцінку та поведінку підлітка?

Ситуація 2: Підтримка значущого дорослого

Опис ситуації:

Підліток має людину (вчителя, психолога, родича), яка уважно його слухає, не засуджує та допомагає знайти вихід із складних ситуацій.

Запитання після обговорення:

- Чому важлива підтримка дорослого у підлітковому віці?
- Які зміни відбуваються в емоційному стані підлітка, коли його розуміють?
- Як довірливі стосунки впливають на поведінку?

Ситуація 3: Пошук власної ідентичності

Опис ситуації:

Підліток замислюється над тим, ким він є, порівнює себе з іншими, переживає внутрішні сумніви щодо своїх здібностей, зовнішності та майбутнього.

Запитання після обговорення:

- Чому підліткам важко зрозуміти себе?
- Яку роль відіграє порівняння з іншими?
- Що означає “знайти себе” у підлітковому віці?

Ситуація 4: Шкільний колектив і прийняття

Опис ситуації:

Підліток у школі може відчувати себе “іншим” або “не таким”, якщо не отримує підтримки з боку однолітків або стикається з відторгненням у класі.

Запитання після обговорення:

- Як впливає ставлення однолітків на емоційний стан?
- Чому важливо почуватися прийнятим у колективі?
- Які наслідки може мати ізоляція в школі?

Тренер: Ви добре справились із цим завданням! Ваші відповіді були щирими, глибокими і дуже дорослими. Такі вправи допомагають краще усвідомити, як сімейне та шкільне середовище впливають на формування

особистості підлітка, а також як важливо вчасно підтримати людину, яка переживає труднощі.

## 2. Завдання: «Секретне слово».

Тренер: Діти, перед вами ребус. Він заховав дуже важливе слово. Це слово тісно пов'язане з кожним із нас. Спробуйте уважно розгадати, яке слово тут зашифровано.

Обговорення:

- Яке слово зашифроване в ребусі?
- Яке значення це слово має в житті?
- А що для вас означає це слово?
- Як змінюється відчуття родини у різному віці?
- Чи завжди рідні люди – це ті, хто нас по-справжньому розуміє?



**(Родина)**

## 3. Візуальна вправа (Додаток 3): «Портрет підлітка».

Тренер: Перед вами зображення силуету підлітка. Навколо розміщені різні символи, які можуть відображати емоційні стани, переживання, життєві ситуації та соціальні умови, що впливають на підлітка в сімейному та шкільному середовищі. Кожен символ може мати різне значення: підтримка, конфлікт, самотність, дружба, стрес, довіра тощо.

Завдання:

- Об'єднайтесь у пари.
- Оберіть 3–4 символи, які найточніше передають емоційний стан або життєву ситуацію підлітка в сім'ї та школі.
- Поясніть свій вибір у письмовій формі в зошиті або усно під час обговорення:
  - Чому ви обрали саме ці символи?
  - Які емоції або ситуації вони відображають?
  - Як ці символи пов'язані з життям підлітка в сім'ї та школі?

#### **4. Міні–вправа: «Один рядок про себе».**

Тренер: Уявіть, що після складного дня в школі або вдома ви вирішили записати свої думки чи переживання у щоденник. Це може бути коротка фраза про ваш настрій, емоції, труднощі або те, чого вам зараз найбільше хочеться. Напишіть одне речення, яке могло б передати ваш емоційний стан, думки або переживання у сімейному чи шкільному середовищі.

### **V. Закріплення знань.**

#### **Вправа «Моя карта підтримки»**

Тренер: Підлітковий вік – це період змін, переживань, пошуку себе та побудови взаємин з іншими людьми. Кожен підліток може стикатися з труднощами у спілкуванні, нерозумінням, емоційним напруженням або невпевненістю. Саме тому дуже важливо навчитися знаходити підтримку, розуміти власні емоції та будувати позитивні стосунки з оточенням.

Сьогодні ми говорили про те, як сім'я, школа та друзі можуть впливати на емоційний стан підлітка. А зараз спробуємо замислитися над тим, що допомагає людині долати труднощі та почуватися впевненіше.

Завдання: Кожен учасник отримує невеликий аркуш паперу – свою «Карту підтримки».

Напишіть 4–5 речень про:

- що допомагає підліткам долати труднощі;
- чому важливими є підтримка та розуміння;
- які якості допомагають будувати хороші взаємини в сім'ї та школі;
- до кого можна звернутися по допомогу у складній ситуації.

Також зазначте одну пораду, яку ви могли б дати підлітку, що переживає труднощі у спілкуванні або відчувається самотнім.

Тренер: Дякую за вашу щирість і активність. За бажанням, декілька учасників можуть поділитися своїми думками та розповісти, що вони записали у своїй «Карті підтримки». Це допоможе нам краще зрозуміти одне одного та побачити, наскільки важливими є підтримка, довіра і взаєморозуміння у житті кожної людини.

## **VI. Підбиття підсумків.**

### **Рефлексія**

- Як змінилося ваше розуміння соціально–психологічних труднощів підлітків після сьогоднішнього тренінгу?

- Що, на вашу думку, є найскладнішим у підлітковому віці?

- Яку роль, на вашу думку, відіграють сім'я та школа у формуванні емоційного стану підлітка?

- Назвіть три слова, які найкраще описують ваші враження або висновки після сьогоднішнього тренінгу.

- Якби ви могли змінити одну річ у взаєминах між підлітками та дорослими, що б це було? Чому?

- Яка думка або висновок, пов'язаний із темою тренінгу, найбільше запам'ятався вам?

- Як сьогоднішній тренінг допоміг вам краще зрозуміти себе або людей навколо?

- До кого, на вашу думку, підліток може звернутися по підтримку у складній ситуації?

- Які якості допомагають будувати довірливі стосунки у сім'ї та шкільному середовищі?



## Портрет підлітка

